



Asukaskysely palveluasumisen yksikön asuk- kaille kulttuuri- ja viriketoiminnasta

Mustalahti, Anita

2017 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Asukaskysely palveluasumisen yksikön asukkaille kulttuuri- ja viriketoiminnasta

Anita Mustalahti
Sosiaalian koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Lokakuu, 2017

Anita Mustalahti

Asukaskysely palveluasumisen yksikön asukkaille kulttuuri- ja viriketoiminnasta

Vuosi	2017	Sivumäärä	59
-------	------	-----------	----

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa palvelutalo Mainiokoti Mäntykodon asukkaiden toiveita kulttuuri- ja viriketoiminnasta sekä tuoda asukkaiden ääni kuuluviin tulevan toiminnan suunnittelua varten. Tavoitteena oli myös selvittää, millaisia esteitä ja haasteita on asukkaiden osallistumisessa kulttuuri- ja viriketoimintaan. Lisäksi tavoitteena oli saada tietoa asukkaiden toimijuuden merkityksestä heidän hyvinvoinnilleen. Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä asukkaiden omaa osallisuutta ja vaikutusmahdollisuuksia viriketoiminnan suunnittelussa. Asukkaiden toiveiden kartoittamisen avulla on tarkoitus lisätä heidän hyvinvointiaan ja tuottaa palvelutalon henkilöstölle tietoa asukkaiden toiveista.

Palvelutalo Mainiokoti Mäntykodon kulttuuri- ja viriketoiminnan suunnitelmassa on tavoitteena kartoittaa asukkaiden toiveita säännöllisesti kerran vuodessa. Opinnäytetyöni tutkimuksellinen osuus on tämän kartoituksen toteuttaminen asukaskyselynä sekä kyselyn vastausten analysointi. Asukaskyselyssä on käytetty puolistrukturoitua kyselylomaketta. Asukaskyselyyn vastasi 43 asukasta ja kyselyn vastausprosentti oli 43,9. Asukaskyselyn tuloksia on analysoitu laadullisin ja määrällisin menetelmin. Kyselyn vastauksia on analysoitu SPSS-tilasto-ohjelman avulla. Analyysimenetelmänä on käytetty myös teorialähtöistä sisällönanalyysiä.

Kyselyyn vastanneet olivat pääosin tyytyväisiä nykyisiin järjestettäviin tapahtumiin ja harrastustoimintaan. Suurin osa kyselyyn vastanneista asukkaista koki tapahtumiin ja harrastustoimintaan osallistumisen lisäävän heidän hyvinvointiaan. Asukkaiden vastauksissa toivottiin samankaltaista toimintaa kuin palvelutalossa oli aikaisemmin järjestetty. Asukkaille merkityksellistä on se, että tarjolla on erilaisia vaihtoehtoja, joista voi valita itselleen sopivimman. Asukkaiden mielestä tarjolla pitää olla myös sellaista toimintaa, johon voi osallistua, vaikka toimintakyky on heikko. Päivittäinen mahdollisuus tehdä omia valintoja ja toteuttaa itseään lisää asukkaiden hyvinvointia.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsittelen yleisesti ikääntyneen hyvinvointiin vaikuttavia osia alueita. Käsittelen myös palveluasumisen mahdollisuuksia tukea ikääntyneen hyvinvointia ja toimintakykyä. Tässä opinnäytetyössä olen käyttänyt viitekehyksenä ikääntyneen toimijuutta. Toimijuus on ikääntyneen ihmisen kyvykkyyttä ja mahdollisuuksia käyttää jäljellä olevaa toimintakykyään omassa arkielämässään, tehdä valintoja ja elää toimintakyvyn alentuessakin omien tarpeiden ja tavoitteiden mukaista elämää. Toimijuuden modaaliset ulottuvuudet ovat osata, kyetä, täytyä, voida, tuntea ja haluta. Asukaskyselyssä modaleeteista esiin nousi erityisesti voida ja tuntea. Toimijuuden näkökulmasta mahdollisuus toteuttaa valinnanvapautta ja tuntea turvallisuutta, ystävällisyyttä ja yhteisöllisyyttä nousivat asukkaiden vastauksissa tärkeiksi.

Asiasanat: Ikääntynyt, Palveluasuminen, Toimijuus, Toimintakyky, Viriketoiminta

Anita Mustalahti

Inhabitant inquiry to residents of the service housing unit about culture- and recreational activities

Year 2017

Pages

59

The objective of this bachelor's thesis was to survey the service house and to bring the inhabitants' voice to the ones belonging to the hopes of the inhabitants of Mainiokoti Mäntykoto of the culture- and recreational activities, for the planning of the future operation. The objective also was to clarify what kind of obstacles and challenges are in the inhabitants' participation in culture- and recreational activities. Furthermore, the objective was to get information about the significance of the inhabitants' recognition of their welfare. The purpose of the bachelor's thesis was to increase the inhabitants own part and possibilities to influence in the planning of the recreational activities. Through charting the inhabitants' wishes, the purpose was to increase their welfare and produce information about their wishes to the staff of the service house.

In the plan for culture- and recreational activities of the service house Mainiokoti Mäntykoto, the objective was to annually chart the inhabitants' wishes. The research part of my bachelor's thesis was to execute the inquiry for the residents and analyze the results. A semi-structured questionnaire was used for this inquiry. 43 inhabitants answered the inquiry and the answer rate was 43,9 %. The results of the inquiry have been analysed with qualitative and quantitative methods. The answers of the inquiry have been analysed with the help of the SPSS statistics programme. Theory based content analysis has also been used as a method.

The residents who answered the inquiry were mainly satisfied with currently organized events and activities. The majority of residents who answered the inquiry felt that participating in the events and activities increased their welfare. The residents of the service house requested similar activities in their answers to those that had been organized before. The most meaningful thing for the residents is that there are different options, where they can choose the most fitting one for themselves. In the inhabitants opinion there must also be activities available in which one can participate even though the ability to function is weak. A daily possibility to make your own choices and to execute the autonomy increases the inhabitants welfare.

In the theory part of the bachelor's thesis I addressed the sectors which generally affected the welfare of elderly people. I also addressed the possibilities of the service being able to support the welfare and functional abilities of the elderly. I have used the recognition of the elderly as a frame of reference in this bachelor's thesis. Recognition is an elderly person's capability and possibility to use their remaining functional abilities in their everyday life, to make choices, and to live a life in which needs and goals are fulfilled even when the ability to function has deteriorated. The modal dimensions of recognition are to know, be capable, have to, be able, feel and want. In the inquiry, two of the modalities stood out especially, to feel, and to know. From the recognition point of view, the ability to carry out freedom of choice, to feel secure, kindness and sense of community stood out to be important in the answers from the residents.

Keywords: Aged, Service housing, Recognition, Ability to function, Recreational activities

Sisällys

1	Johdanto	7
2	Opinnäytetyön lähtökohdat	8
2.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet.....	8
2.2	Palvelutalo Mainiokoti Mäntykoto	8
3	Ikääntyneiden hyvinvoinnin osa-alueita.....	9
3.1	Vanhuspalvelulaki, sote uudistus ja laatusuositus hyvinvointia turvaamassa .	10
3.2	Kehitystehtävä vanhuuden elämänvaiheessa	11
3.3	Toimijuus ihmisen ikääntyessä.....	12
3.4	Ikääntyneiden toimintakyky	15
3.5	Mielenterveys ja elämäntilanne	19
4	Palveluasuminen hyvinvoinnin edistäjänä	21
4.1	Muutosvaihe ja sopeutuminen palveluasumiseen.....	21
4.2	Asuinympäristön merkitys palveluasumisessa	23
4.3	Osallisuus ja persoonallisuus palveluasumisessa.....	23
4.4	Toimintakyvyn ylläpitäminen palveluasumisessa	24
4.4.1	Kuntouttava viriketoiminta	25
4.4.2	Kuntouttava työote	28
4.4.3	Muistisairaalan toimintakyvyn tukeminen	29
5	Opinnäytetyön toteutus.....	30
5.1	Tutkimuskysymykset	30
5.2	Tutkimusmenetelmä	30
5.3	Asukaskyselyn kaavakkeen laadinta.....	31
5.4	Aineiston kerääminen	33
5.5	Opinnäytetyön eettisyys	33
5.6	Aineiston analyysi	35
5.6.1	Määrällisen aineiston analysointi	35
5.6.2	Laadullisen aineiston ryhmittely	36
5.6.3	Laadullisen aineiston koodaaminen	37
5.6.4	Aineiston teemoittelu ja tyypittely toimijuuden näkökulmasta	38
6	Tutkimustulokset	39
6.1	Asukkaiden toivomukset kulttuuri- ja viriketoiminnan järjestämisestä	40
6.2	Kulttuuri- ja viriketoimintaan osallistumisen esteitä ja haasteita	41
6.3	Toimijuuden merkitys asukkaiden hyvinvoinnille asukaskyselyn mukaan	42
6.3.1	Tuntee ja halua.....	42
6.3.2	Voima ja kyky	43
6.3.3	Täytyä, voima ja osata.....	44
7	Johtopäätökset	44

8	Pohdinta	46
	Lähteet	51
	Liitteet.....	53

1 Johdanto

Ikääntyminen ja vanhuus elämänvaiheena koskettavat meitä jokaista. Elämän aikana tehdyt valinnat ja totuttu elämäntapa vaikuttavat hyvinvointiin myös iäkkäänä. Itselle tärkeiden asioiden toteuttamisen mahdollisuus luo mielekkyyttä ja elämänlaatua ikääntyneen elämään. Oman persoonallisuuden ja omien toiveiden toteuttamisen mahdollisuus lisää itsetuntoa ja oman itsen arvokkaaksi kokemisen tunnetta. Mahdollisuus käydä läpi omaa elämää ja elämän aikana sattuneita tapahtumia auttaa hyväksymään oman elämän ja tähänastisen elämänsä (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 122). Jokaisella ihmisellä on tarve sosiaalisiin kontakteihin ja yhdessäoloon ja toisaalta myös omaan aikaan ja rauhoittumiseen. Ikääntymisen johdosta ihmisen fyysinen toimintakyky voi laskea, tarve oman elämän hallintaan ja omien yksilöllisten valintojen tekemiseen säilyy kuitenkin läpi elämän.

Vanhuuden elämänvaiheen hyvinvointiin ja mielekkyyteen voidaan vaikuttaa monella tavalla. Fyysinen ympäristö ja ulkoiset puitteet luovat osaltaan hyvinvointia ja turvallisuutta. Hyvinvoinnin kannalta merkittävää on kokemus omasta arvokkuudesta, kuulluksi ja nähdyksi tuleminen ja mahdollisuus toteuttaa itseään (Tiikkainen 2013, 285). Moniin hyvinvoinnin osa-alueisiin voidaan vaikuttaa kulttuuri- ja viriketoiminnan avulla. Yhteiset viriketapahtumat luovat puitteita yhdessäoloon ja yhteisöllisyyteen ja tuovat mielekästä tekemistä arkeen. Viriketoiminnan järjestämisen lähtökohtana tulee huomioida osallistujien omat toiveet ja mielenkiinnon kohteet. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää palvelutalo Mainiokoti Mäntykodon asukkaiden omia toiveita ja ehdotuksia tulevan toiminnan suunnittelun pohjaksi.

Tämä aihe valikoitui opinnäytetyöni aiheeksi omasta kiinnostuksestani ikääntyneiden hyvinvointiin ja viriketoiminnan mahdollisuuksiin hyvinvoinnin edistäjänä. Olen nähnyt mielekkään tekemisen ja sosiaalisen kanssakäymisen merkityksen hyvinvointiin omien ikääntyneiden sukulaisten elämässä. Olen myös käytännössä tutustunut ikääntyneiden viriketoimintaan aikaisemman työharjoittelujakseni aikana koti- ja vanhuspalveluissa. Osallistuin viriketoiminnan suunnitteluun, käytännön järjestelyihin sekä useiden erilaisten toimintatuokioiden toteuttamiseen palveluasumisen yksikössä ja vapaaehtoiskeskuksessa yhdessä toiminnanohjaajan kanssa. Harjoittelun aikana sain itse nähdä, miten tärkeää mahdollisuus mielekkääseen ja yhteiseen tekemiseen on palveluasumisessa.

Teoriaosuudessa kerron opinnäytetyön tarkoituksesta ja tavoitteista. Käyn myös läpi yleisesti ikääntyneiden hyvinvointiin vaikuttavia osa-alueita. Asukaskysely on tehty palvelutalon kontekstissa, joten käsittelen teoriaosuudessa myös palveluasumisen mahdollisuuksia edistää ikääntyneiden hyvinvointia. Opinnäytetyöni tutkimuksellinen osuus on asukkaiden toiveiden kartoittaminen asukaskyselyn avulla. Kuvaan kyselyn käytännön toteutusta, saadun aineiston

analysointia sekä kyselyistä saamiani tuloksia. Kuvaan asukaskyselyn tuloksia suhteessa tutkimuskysymyksiin. Lopussa kirjoitan myös johtopäätöksistä sekä omaa pohdintaani tuloksista.

2 Opinnäytetyön lähtökohdat

Tässä luvussa kerron opinnäytetyöni tarkoituksesta ja tavoitteista. Kerron myös palvelutalo Mainiokoti Mäntykodossa toteutettavasta kulttuuri- ja viriketoiminnasta sekä heidän kulttuuri- ja viriketoiminnan suunnitelmasta. Suunnitelmassa yhtenä tavoitteena on tehdä säännöllisesti asukaskyselyitä, joissa kartoitetaan asukkaiden toiveita. Tämä opinnäytetyöni osana tekemäni asukaskysely toteuttaa ensimmäistä kertaa suunnitelmassa olevaa kartoitusta.

2.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Tein asukaskyselyn palvelutalo Mainiokoti Mäntykotoon osana opinnäytetyötäni. Opinnäytetyöni tutkimuskysymykset liittyvät Mainiokoti Mäntykodon asukkaiden kulttuuri- ja viriketoimintaan ja sen järjestämiseen. Toive asukaskyselyn tekemisestä asukkaille on tullut Mainiokoti Mäntykodosta. Opinnäytetyöni tarkoituksena on lisätä asukkaiden hyvinvointia ja heidän omaa osallisuutta kulttuuri- ja viriketoiminnan suunnittelussa. Tarkoituksena on myös tuottaa henkilökunnalle tietoa asukkaiden omista toiveista. Opinnäytetyöni tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaista kulttuuri- ja viriketoimintaa Mainiokoti Mäntykodon asukkaat toivoisivat järjestettävän?
2. Millaisia esteitä ja haasteita Mainiokoti Mäntykodon asukkailla on osallistumisessa kulttuuri- ja viriketoimintaan?
3. Mikä merkitys toimijuudella on osana hyvinvointia asukkaiden jokapäiväisessä elämässä?

Asukaskyselyn tavoitteena oli kartoittaa asukkaiden toiveita kulttuuri- ja viriketoiminnasta. Mainiokoti Mäntykodon asukkaiden kulttuuri- ja viriketoiminnan suunnitelman mukaan asukkaiden toiveita on tarkoitus kartoittaa säännöllisesti kerran vuodessa tehtävällä kyselyllä. Asukaskyselyn tavoitteena on tuoda asukkaiden oma ääni kuuluviin tulevan toiminnan suunnittelun pohjaksi. Tavoitteena on myös selvittää, millaisia esteitä ja haasteita asukkaiden osallistumisessa kulttuuri- ja viriketoimintaan on ja voidaanko näitä esteitä vähentää tai poistaa. Lisäksi tavoitteena on saada tietoa asukkaiden toimijuuden merkityksestä heidän hyvinvointiinsa.

2.2 Palvelutalo Mainiokoti Mäntykoto

Mainiokoti Mäntykoto on Hyvinkäällä sijaitseva palvelutalo, jossa on 59 erillistä asuntoa. Palvelutalossa on asuntojen lisäksi kaksi tehostetun palveluasumisen ryhmäkotia, joissa molemmissa on 19 asukaspaikkaa. Asukkaita palvelutalossa oli asukaskyselyn tekohetkellä

yhteensä 98. Mainiokoti Mäntykodon omistaa yleishyödyllinen säätiö, jossa ovat mukana Hyvinkään kaupunki, Hyvinkään seurakunta ja Hyvinkään Eläkeläistuki ry. Säätiön tarkoituksena on edistää ja kehittää eläkeläisten ja vammaisten kuntoutus- ja virkistystoimintaa sekä asumista Hyvinkäällä. Palvelutalon käytännön toiminnasta vastaa Mehiläinen Oy. Palvelutalon toimintaa ohjaavat arvot, jotka henkilökunta on yhdessä laatinut toiminnan alkaessa. Mainiokoti Mäntykodon arvoja ovat tieto ja taito, välittäminen ja vastuunotto, kumppanuus ja yrittäjäyys, kasvu ja kehitys. (Mainiokoti Mäntykoto 2017.)

Mainiokoti Mäntykodon kulttuuri- ja viriketoiminnan tarkoituksena on tarjota kaikille palvelutalon ja ryhmäkodin asukkaille heidän yksilöllisten tarpeidensa mukaisesti erilaisia harrastusmahdollisuuksia, kuten kuvataidetta, kulttuuria, kädentaitoja, musiikkia ja liikuntaa. Harrastustoimintaa järjestetään myös tuomalla pienimuotoisia esityksiä, konsertteja ja näyttelyitä paikan päälle. Mainiokoti Mäntykodossa järjestetään viikoittain säännöllisesti toistuvia ryhmiä, kuten kuntosaliliikunta, tuolijumppa, korttipelikerho, äijäkerho ja laulutuokio. Asukkailla on mahdollisuus osallistua yhdessä päivätoiminnan ohjaajan tai hoitohenkilökunnan kanssa kukkien istuttamiseen, tilojen koristeluun vuodenaikojen mukaan ja leipomiseen. Tavoitteena on, että asukkaiden elämä olisi mahdollisimman kodinomaista. Mainiokoti Mäntykoto tekee aktiivisesti yhteistyötä kaupungin muiden toimijoiden ja kolmannen sektorin toimijoiden kanssa. Mainiokoti Mäntykodon yhteistyökumppaneita ovat mm. Hyvinkään seurakunta, Hyvinkään kirjasto, SPR:n ystävätoiminta, Eläkeliiitto, Perhekeskus Päiväpirtti, Ammattikorkeakoulu Laurea ja Hyria Koulutus Oy. Yhteistyö on tärkeä osa Mainiokoti Mäntykodon toimintaa, sen tarkoituksena on rikkoa eri-ikäisten ja erilaisten ryhmien lokeroitumista ja ennakkosenteita, edistää kohtaamisia ja osallisuutta yhteiskunnassa ja yhteisöissä. (Hopeakoski 2016.)

Mainiokoti Mäntykodon kulttuuri ja viriketoiminnan suunnitelman mukaan (Hopeakoski 2016) asukkaiden toiveet virike- ja kulttuuritoiminnasta kirjataan ja toteutusta seurataan. Tavoitteena on, että jokaisella asukkaalla on hoitosuunnitelmassa vähintään 4-6 viikoittaista virike-tapahtumaa. Kulttuuri- ja viriketoiminnat ovat kiinteä osa Mainiokoti Mäntykodon toimintaa. Tapahtumista tiedotetaan asukkaille ja heidän läheisilleen talon asukkaiden viikkokatsauksessa maanantaisin, ilmoitustauluilla ja puolivuotishjelmalla. Päivätoiminnan ohjaaja on mukana harrastus- ja arjen toiminnoissa 15 tuntia viikossa, fysioterapeutti ohjaa liikuntaryhmiä kuusi kertaa viikossa ja viikonloppuisin hoitohenkilökunta vastaa asukkaiden virkistystoiminnasta.

3 Ikääntyneiden hyvinvoinnin osa-alueita

Ikääntyneiden hyvinvointiin vaikuttavat monet tekijät, kuten kansallinen lainsäädäntö, joka määrittelee, minkälaisia palveluita kunnan on vähintään järjestettävä omille asukkailleen. Lainsäädäntö turvaa ikääntyneille hoivaa ja huolenpitoa silloin, kun arjesta selviytyminen ei

ole enää mahdollista omin voimin. Käsittelen tässä luvussa lainsäädännön lisäksi ikääntymisen myötä muuttuvaa toimijuutta ja toimintakykyä. Käsittelen myös ikääntyneiden elämänhallintaa, mielenterveyttä sekä vanhuuden elämänvaiheeseen liittyvää kehitystehtävää.

3.1 Vanhuspalvelulaki, sote uudistus ja laatusuositus hyvinvointia turvaamassa

Vanhuspalvelulain (28.12.2012/980, 13-15 §) mukaan kunnan on järjestettävä oman kunnan ikääntyneen väestön tarpeisiin nähden oikea-aikaisia ja riittäviä sosiaali- ja terveystalveluja. Talvelut on järjestettävä niin, että ne tukevat hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä, itsenäistä suoriutumista ja osallisuutta. Hyvinvoinnin edistämiseksi on erityisesti kiinnitettävä huomiota kuntoutusta edistäviin ja kotiin annettaviin talveluihin. Ensisijaisesti ikääntyneen tarvitsemat talvelut on järjestettävä hänelle kotiin. Talveluntarve voidaan turvata laitoshoidolla vain, jos siihen on lääketieteelliset perusteet tai asiakas- tai potilasturvallisuuden liittyvät perusteet. Pitkäaikaista hoitoa ja huolenpitoa on toteutettava niin, että ikääntynyt voi kokea elämänsä turvalliseksi, merkitykselliseksi ja arvokkaaksi. Ikääntyneellä tulee olla mahdollisuus ylläpitää sosiaalista vuorovaikutusta sekä osallistua mielekkääseen, hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä edistävään ja ylläpitävään toimintaan. Kunnan on tehtävä iäkkäälle henkilölle talvelutarpeen selvitys, kun iäkkään henkilön mahdollinen avuntarve tulee viranomaisen tietoon. Talvelutarpeen selvittämisen jälkeen iäkkäälle tehdään talvelusuunnitelma, johon kirjataan ikääntyneen tarvitsemien sosiaali- ja terveystalveluiden kokonaisuus.

Sosiaali- ja terveystalvelut ovat monien muutosten keskellä. Jos suunnitelmat toteutuvat vuoden 2020 alusta alkaen sosiaali- ja terveystalvelut siirtyvät kunnilta maakuntien vastuulle. Tulevat maakunnat vastaavat myös lukuisista muista tehtävistä, kuten pelastustoimesta, alueiden ja niiden elinkeinoelämän kehittämisestä sekä alueiden käytön suunnittelusta. Parhailaan on käynnissä laaja-alainen sote- ja maakuntauudistuksen valmistelutyö. Myös tulevissa maakunnissa tehdään tällä hetkellä suunnittelutyötä talvelujen uudelleen organisoimiseksi. Uudistuksen tavoitteena on tarjota ihmisille yhdenvertaisia talveluita, vähentää hyvinvointi- ja terveyseroja sekä hillitä kustannusten kasvua. Tavoitteena on myös vahvistaa perustalveluita, hyödyntää paremmin digitaalisia talveluja ja lisätä ihmisten valinnanvapautta. Sote uudistuksen tavoitteena on turvata ikääntyneiden osalta talvelujen saatavuutta, saavutettavuutta ja riittävyttä erityisryhmien, kuten muistisairaiden ja mielenterveysongelmista kärsivien ikäihmisten kohdalla. (Sote- ja maakuntauudistus 2017.)

Uusi laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja talveluiden parantamiseksi on voimassa, sen tarkoituksena on parantaa ikääntyneiden talveluita ja hillitä kustannusten kasvua. Laatusuosituksen taustalla vaikuttaa hallituksen kärkihanke ikäihmisten kotihoidon kehittämisestä ja kaikenikäisten omaishoidon kehittämisestä. Tavoitteena on sosiaalisesti ja taloudellisesti kestävä järjestelmä, joka sisältää tervettä ja toimintakykyistä ikääntymistä

turvaavat toimet ja vaikuttavat palvelut. Esteettömien asuin- ja elinympäristöjen sekä toimivien liikenneratkaisujen avulla voidaan edistää ikääntyneiden mahdollisuuksia asiointiin ja mielekkääseen tekemiseen, kuten elinikäiseen oppimiseen ja sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen. Monialainen tuki ja keskitetty palvelutarpeen kartoitus, sekä yksilöllisesti räätälöidyt palvelut mahdollistavat ja tukevat iäkkään henkilön omaa toimijuutta. Palvelujen pitää olla oikea-aikaisia ja lähellä asiakasta. Ikääntyneillä pitää olla mahdollisuus elää omanlaistaan hyvää elämää omissa yhteisöissään, iästä ja toimintakyvystä riippumatta. Tavoitteena on hyvän elämän edistäminen eli hyvän elämänlaadun, itsemääräämisoikeuden ja toimivan arjen turvaaminen. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017-2019, 8, 13.)

Uuden laatusuosituksen mukaan kuntien on tuettava ikääntyneen väestön terveyttä vahvistamalla iäkkäiden omaehtoista toimintaa. Kunnissa pitäisi lisätä eri toimijoiden sekä kunnan eri toimialojen yhteistyötä hyvinvoinnin edistämiseksi. Kunnan ja jatkossa myös maakunnan on tuettava vaikuttaviksi todettujen interventoiden toteuttamista ikääntyneen väestön terveyden ja toimintakyvyn edistämiseksi. Ikääntyneiden riskiryhmille, kuten muistisairaille, yksinäisille, päihteiden käyttäjille ja mielenterveysongelmista kärsiville, on tuotettava kohdennettuja palveluita. Asiakas- ja palveluohjausta keskitetään niin, että palveluihin hakeutuminen on mahdollisimman helppoa ja kaikki alueella saatavilla olevat palvelut löytyvät matalan kynnyksen periaatteella. Asiakas- ja palveluohjausta tehdään tiiviissä yhteistyössä järjestöjen, seurakuntien, perusterveydenhuollon, erikoissairaanhoidon sekä kunnan muiden sektoreiden kanssa. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017-2019, 16-18.)

Laatusuosituksessa otetaan kantaa myös henkilömitoituksiin, esimerkiksi tehostetun palveluasumisen toimintayksiköissä mitoituksen tulee olla vähintään 0,50. Henkilöstömitoituksessa huomioidaan välittömään hoitoon osallistuvat hoitohenkilöt, tähän vahvuuteen voidaan jatkossa lisäksi laskea myös viriketoiminnan ohjaajat sekä sosiaalialan työntekijät. Tulevaisuudessa iäkkäiden palveluissa toimivan henkilökunnan ja johtajien tueksi haetaan erilaisia näyttöön perustuvia toimintamalleja, geroteknologisia ja digitaalisia ratkaisuja ja robotisaatiota. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017-2019, 22, 27-28.)

3.2 Kehitystehtävä vanhuuden elämänvaiheessa

Ikääntyessä ihmisellä on tarve hyväksyä oman eletyn elämänsä vaiheet ja niihin liittyneet ratkaisut mielekkäinä ja merkityksellisinä. Vanhuudessa ihmisen tärkeä kehitystehtävä on löytää oman minän eheys. Eheys löytyy, kun ihminen hyväksyy oman eletyn elämänsä hyvine ja huonoine puolineen ja elämässään tekemänsä ratkaisut. Vanhuus on ikään kuin tilinteon aikaa omasta elämästään ja mahdollisuus tehdä sopua itsensä ja ympäristönsä kanssa. Jos

ikäntyneen läheisissä ihmissuhteissa on ristiriitoja, ikääntyneet haluavat usein tehdä sovinnon. Eheytymiseen kuuluu myös yhteenkuuluvuuden tunne muiden kanssa, ja itsensä näkeminen osana sukupolvien ketjua. Yleensä ihminen hyväksyy vanhuudessa oman elämänsä rajallisuuden. Kun ikääntynyt hyväksyy oman eletyn elämänsä, myös lähestyvä kuolema on helpompi hyväksyä. (Nurmiranta ym. 2009, 122.)

Epäonnistuneesta kehitystehtävän toteuttamisesta voi seurata epätoivon tunteita, kuolemanpelkoa ja psyykkisiä oireita. Omaan elämään liittyvät kielteiset ja kipeät asiat voivat joskus olla liian vaikeita käsiteltäviksi, jolloin oman eletyn elämän hyväksyntä vaikeutuu. Epätoivoa voi aiheuttaa oma tunne siitä, että on liian vähän aikaa aloittaa uutta elämää ja saavuttaa eheys. Vanhuudessa kehitystehtävät tuovat uusia haasteita myös persoonallisuuden kehitykselle. Näitä kehitystehtäviä ovat eläkkeelle siirtyminen, isovanhemmuus, muuttuvat roolit ja tehtävät yhteiskunnallisessa osallistumisessa sekä sopeutuminen kehon muutoksiin, heikkenevään terveydentilaan ja sairauksiin. Vanhuudessa on sopeuduttava myös oman puolison ja ikätovereiden sairastumiseen ja kuolemaan. Oman elämän päättymisen hyväksyminen voi näkyä kyynä iloina elämän jatkumisesta jälkeläisissään tai jonkun asian hyväksi tehdystä työstä. Vanhuuden elämänvaiheen kehitystehtävät vaativat psyykkistä joustoa ja kykyä sopeutua. (Nurmiranta ym. 2009, 122.)

Oman elämäntarinan läpikäymistä ja hyväksyntää voi tukea muistelun ja elämäntarinan kertomisen avulla. Ihmisellä on tarve hahmottaa ja muotoilla johdonmukainen ja hyväksyttävissä oleva tarina omasta elämästään. Elämäntarinassa on erilaisia vaiheita, joilla on syitä ja seurauksia, alkuja ja loppuja. Elämänkulkua voidaan tutkia esimerkiksi muistelemisen ja elämäнкаarityöskentelyn avulla. Muisteleminen auttaa ymmärtämään oman elämän kokemuksia ja se antaa merkityksen ja mielekkyyden elämäntapahtumille. Muisteleminen ja elämäнкаarityöskentely ovat yksilön sisäistä työskentelyä, mutta samanaikaisesti myös sosiaalista toimintaa yhdessä toisten kanssa. Muistelemista voidaan tehdä monella tavalla. Palveluasumisessa sitä voidaan tehdä yhdessä pienissä ryhmissä tai yhdessä hoitajan kanssa. (Nurmiranta ym. 2009, 123.)

3.3 Toimijuus ihmisen ikääntyessä

Toimijuus on ikääntyneen ihmisen kyvykkyyttä ja mahdollisuuksia käyttää jäljellä olevaa toimintakykyään arkielämässään, tehdä omaa elämää koskevia ratkaisuja ja valintoja ja elää toimintakyvyn heiketessäkin omien tarpeidensa ja tavoitteidensa mukaista elämää. Ikääntyvät ihmiset rakentavat elämänkulkuaan ja elämäntilanteitaan toimien ja tehden valintojaan niissä rakenteellisissa ja kulttuurisissa puitteissa, joissa he omaa elämänsä elävät. (Jyrämä 2013.)

Toimijuus ei Pirhosen (2016) mukaan katoa, vaikka ikääntyneen toimintakyky heikkenisi ja hän siirtyisi ympärivuorokautiseen hoitoon. Toimijuudella on perinteisesti tarkoitettu ihmisen

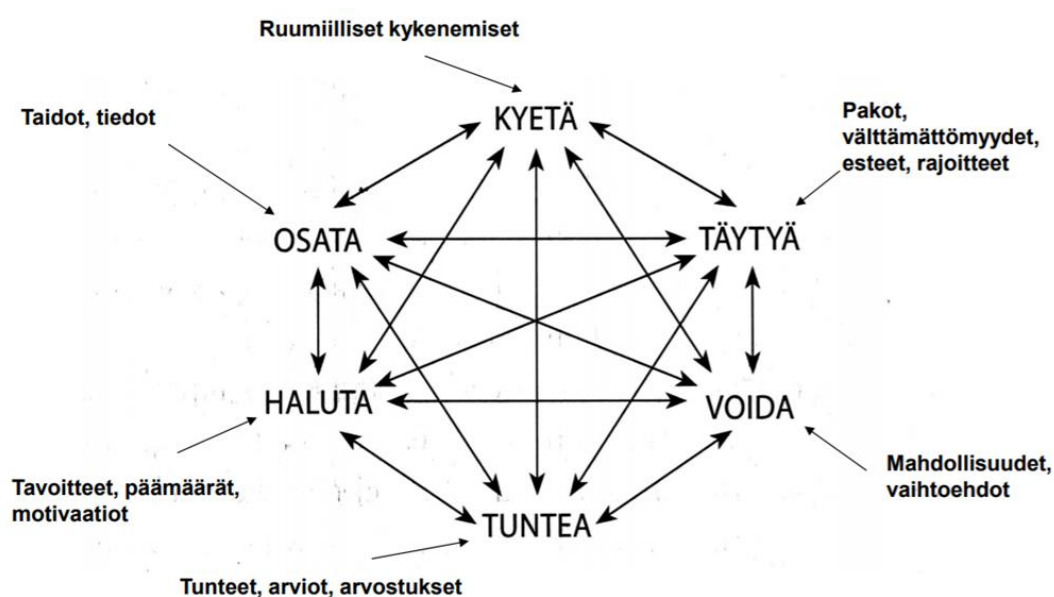
mahdollisuutta elää omassa elinympäristössään omien tavoitteidensa ja arvojensa mukaisesti. Pirhosen tutkimuksessa todetaan toimijuuteen vaikuttavan kuitenkin monet omaan toimintakykyyn, ympäristöön ja motivaatioon liittyvät tekijät. Vaikka toimintakyky heikkenee, se ei välttämättä johda toimijuuden heikkenemiseen. Ihmiset voivat halutessaan sopeuttaa omaa tekemistään toimintakyvyn muuttuessa, esimerkiksi kutomisen voi vaihtaa kryptojen tekemiseen käsien toimintakyvyn heikentyessä. Toimijuus ei katoa ikääntyessä toimintakyvyn heikentyessä, vaan muuttuu vaikeammin havaittavaksi ja hienovaraisemmaksi. Ympäristön tarjoamat mahdollisuudet vaikuttavat siihen, miten ikääntynyt voi toteuttaa toimijuuttaan. Erilaiset liikumista ja omaa toimintaa helpottavat apuvälineet tukevat ikääntyneen toimijuutta ja näin myös parantavat ikääntyneen elämän laatua.

Jyrkämä (2013, 422-423) käsittelee toimijuutta kolmesta toisiinsa liittyvästä näkökulmasta. Ensimmäinen näkökulma liittyy elämäntilanteeseen. Ikääntyneellä ihmisellä on takanaan oma elämänhistoria, jonka johdosta hän on tullut tämän hetkiseen elämäntilanteeseensa. Ikääntyneen arki voi sisältää erilaisia esteitä tai rajoituksia, toisaalta hänellä on myös erilaisia vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia. Oman menneisyyden johdosta ikääntyneen elämä linkittyy läheisiin ihmisiin, joista hän saattaa olla jollain tavalla myös riippuvainen. Ihminen arvioi omaa menneyttä elämäänsä ja samalla myös pohtii tulevaisuuttaan ja erilaisia vaihtoehtoja. Ikääntyneiden elämäntilanteet ovat erilaisia, joillakin kognitiivinen toimintakyky on voinut säilyä hyvänä, kun taas esimerkiksi pitkälle muistisairaana ikääntyneen toimijuus on sairauden vuoksi erilaista. Oma elämäntilanne rakentaakin jokaisen ihmisen yksilölliselle toimijuudelle perustavan kontekstin, puitteet, joista käsin ikääntynyt voi toimia omassa elämässään.

Toinen näkökulma liittyy ikääntyneen ihmisen elämän rakenteisiin. Ikääntynyttä ihmistä ja hänen toimijuuttaan määrittävät esimerkiksi hänen sukupuolensa, ikänsä, kuuluminen johonkin sukupolveen, etninen tausta sekä sosio-ekonominen asema. Toimijuutta määrittävät myös ajankohtaan ja ympäristöön liittyvät tekijät. Ikään ja sukupuoleen liittyy erilaisia normeja ja odotuksia, joita ikääntyneet ottavat vaihtelevasti huomioon omassa elämässään, tehdessään siihen liittyviä valintoja ja päätöksiä. Erilainen tausta vaikuttaa elämäntilanteeseen, samoin kuin asuinpaikka ja elämäntilanne. Toimijuus on ympäristön vaikutuksen johdosta erilaista syrjäseudulla asuvalla ikääntyneellä verrattuna suuren kaupungin keskustassa asuvaan ikääntyneeseen. Näistä kaikista tekijöistä ja niiden vaikutuksista muodostuu jokaisen ihmisen yksilöllinen elämän kudelma. (Jyrkämä 2013, 423.)

Kolmas näkökulma on yksilön toimijuus ikään kuin sisältäpäin, yksilöstä itsestään ja erilaisista tilanteista käsin. Opinnäytetyöni yksi keskeisistä käsitteistä on toimijuuden käsite Jyrkämän (2013, 423-424) määrittelemien toimijuuden modaalisten, tapaa ilmaisevien, ulottuvuuksien näkökulmasta. Toimijuuden ulottuvuudet ovat osata, kyetä, täytyä, voida, tuntea ja haluta. Osaamisella tarkoitetaan toimintaan liittyviä taitoja ja tietoja, jotka voidaan erottaa

kykenemisestä. Ihminen voi esimerkiksi osata ajaa pyörällä, mutta ei sairastumisen vuoksi kykene ajamaan. Kykeneminen viittaa fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn. Haluamisen ulottuvuudessa on kyse motivaatiosta, päämäärästä sekä tavoitteista. Jotain asiaa halutaan tai ei haluta tehdä. Täytyminen liittyy tilanteisiin joissa ilmenee pakkoa tai ei-pakkoa. Ihminen voi joutua tilanteeseen, jossa jokin asia täytyy tehdä pakon edessä. Voimisen ulottuvuus liittyy mahdollisuuksiin, jokin asia on mahdollista tehdä, ja ihmisellä on vaihtoehtoja. Erilaiset tilanteet herättävät ja synnyttävät erilaisia tunteita. Tunteminen koostuu tunteista, arvoista ja arvostuksista. Toimijuuteen ja ikääntyneen valintoihin vaikuttavat taustalla oma elämänkulku ja oman elämän rakenne.



Kuva 1: Toimijuuden modaaliset ulottuvuudet Jyrkämän (2013) mukaan

Toimijuuden modaaliset ulottuvuudet muuttuvat jatkuvasti ikääntyneen ihmisen elämässä. Muutosta aiheuttavat vanheneminen ja yksittäiset elämäntapahtumat, kuten eläkkeelle jäänti, oma kaatuminen tai sairastuminen sekä muutto omasta kodista palveluasumisen yksikköön. Toimintaympäristön ja yhteiskunnan muutokset vaikuttavat myös ikääntyneen toimijuuteen. Ikääntyneiden asumista omassa kodissaan pyritään nykyisin tukemaan mahdollisimman pitkään. Erilaisten teknisten apuvälineiden avulla voidaan lisätä omatoimista selviytymistä arjen toiminnoissa sekä kotona että laitosasumisessa. Toimijuuden modaalisten ulottuvuuksien avulla voidaan tarkastella myös laitosasumisen toimintakulttuuria ja asukkaiden yksilöllistä toimintakykyä suhteessa siihen. Mitä esimerkiksi asumispalveluyksikön asukkaan pitäisi osata, kyetä tai haluta tai vastaavasti mitä ei saa osata, kyetä tai haluta. (Jyrkämä 2013, 424.)

Hyvän vanhenemisen mahdollistaa se, että ikääntynyt kohdataan yksilönä, jonka oma henkilöhistoria, elämäntietäminen, ihmissuhteet, rajat ja mahdollisuudet otetaan huomioon sekä tuetaan ikääntyneen mahdollisuuksia oman elämän valintoihin ja elämän pohdintaan. Myös ikääntyneen yksilöllisyyden, iän, sukupuolen, etnisyyden, taustan ja oman elämäntyylin huomioiminen arkipäivän elämässä parantavat elämänlaatua. Hyvän ikääntymisen voi ajatella olevan arjen elämisen ja sen tilanteiden tuomia tyytyväisyyden, ilon, onnen ja myönteisyyden tunteita. Edellytykset hyvään vanhenemiseen ovat olemassa, kun osaaminen, kykeneminen, haluaminen, täytyminen, voiminen ja tunteminen ovat ikääntyneen elämässä sopusoinnussa. (Jyrämä 2013, 425.) Heikkinen lisää modaliteetteihin myös uskalluksen, jos on halua, täytyy lisäksi olla myös uskallusta toteuttaa ja tuoda esiin omia toiveitaan (Heikkinen 2015).

3.4 Ikääntyneiden toimintakyky

Toimintakyvyn ja terveyden käsitteet liittyvät toisiinsa, kummallakaan ei ole yksiselitteistä määritelmää. Terveyttä voidaan pitää esimerkiksi yksilön ominaisuutena, voimavarana, toimintakykynä, tasapainona tai kykynä selviytyä tai suoriutua. Toimintakyvyllä voidaan tarkoittaa suppeasti yksilön suoriutumista jostakin yksittäisestä toiminnosta. Tässä opinnäytetyössä tarkastelen toimintakykyä yksilön selviytymisenä itseään tyydyttävällä tavalla itselleen merkittävistä ja välttämättömistä jokapäiväisistä elämän toiminnoista siinä ympäristössä, jossa hän arkeaan elää. (Eloranta & Punkanen 2008, 9.)

Toimintakyky jaetaan tavallisimmin fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Nämä kaikki toimintakyvyn osa-alueet vaikuttavat kiinteästi toisiinsa. Ihmisen ikääntyminen vaikuttaa toimintakykyyn. Vanhenemiseen liittyvät toimintakyvyn muutokset tapahtuvat kuitenkin yleensä suhteellisen hitaasti. Nopeat toimintakyvyn muutokset ovat usein merkkejä sairauksista ja niiden syy tulisi aina selvittää. Hoitamattomat sairaudet voivat johtaa noidankehään, jossa vanhenemiseen liittyvät muutokset näyttävät korostuvan. Iäkkäiden kyvyttömyys suoriutua päivittäisistä tehtävistä ja itsensä huolehtimisesta johtuvat useammin sairauksien seurauksista kuin korkeasta iästä. (Eloranta & Punkanen 2008, 9.)

Väestön ikääntyminen merkitsee lisääntyvää sairastavuutta ja toimintakyvyn heikkenemistä. Toimintakyvyn heikkeneminen vähentää usein hyvinvointia ja aiheuttaa vaikeuksia arkielämässä selviytymisessä. Toimintakykyä arvioidaan erilaisilla menetelmillä, joilla saadaan tietoa henkilön toimintakyvystä. Arvioinnilla selvitetään eri tekijöiden vaikutusta toimintakykyyn, henkilön avun tarvetta sekä toimintakyvyn muutosta ja kehitystä. Arvioinnin tarkoituksena on estää toimintakyvyn heikkenemistä ja palauttaa alentunut toimintakyky, esimerkiksi kuntoutuksen tai elinympäristön fyysisten ja sosiaalisten muutosten avulla. Kuntoutustoiminnassa huomio tulee kohdistaa iäkkään ihmisen omiin tavoitteisiin ja arvostuksen kohteisiin. Kuntou-

tuksen tavoitteena on ehkäistä toimintakyvyn alenemista, vähentää toiminnanvajauksia sisältävää aikaa elämässä sekä palauttaa menetettyä toimintakykyä. (Heikkinen, Laukkanen & Rantanen 2013, 278-283.)

Ikääntymismuutokset ovat selkeimpiä fyysisen toimintakyvyn alueella. Vanheneminen vaikuttaa elimistön toimintakyvyn heikkenemiseen ja kykyyn vastustaa sairauksia. Vanhenemisen ajatellaan olevan geenien määrittelemä tapahtuma, johon myös ulkoiset tekijät vaikuttavat. Geneettisistä syistä yksilölliset erot sairastavuudessa ja elinajassa ovat suuria ja muutokset ilmenevät eri ihmisillä erilaisina. Fysiologisten muutosten alkamisajat vaihtelevat yksilöiden ja eri toimintojen välillä. Toimintakykyyn vaikuttavat aisteissa tapahtuvat muutokset, iän myötä kuuloaisti, hajuaisti ja näkökyky heikkenevät. Ikääntyminen muuttaa myös kehon koostumusta, veden osuus elimistöstä ja luuston mineraalipitoisuus pienenevät, perusaineenvaihdunta hidastuu ja rasvakudoksen suhteellinen osuus kasvaa. Ravintoaineiden imeytyminen, tasapaino ja lihasmassa heikkenevät. (Eloranta & Punkanen 2008, 10-12.)

Ikääntyneen fyysistä toimintakykyä voidaan ylläpitää ja tukea monella tavalla. Fyysiseen toimintakykyyn vaikuttavat hengitys- ja verenkiertoelimistön, tuki- ja liikuntaelimistön sekä keskus- ja ääreishermoston toimintakyky. Näihin kaikkiin voidaan vaikuttaa hyvällä ravitsemuksella, riittävällä levolla ja unella, kuntouttavalla työotteella sekä liikunnalla ja liikuntakyvyn ylläpitämisellä. Myös ympäristön esteettömyydellä ja erilaisilla apuvälineillä voidaan parantaa fyysistä toimintakykyä. Fyysisen toimintakyvyn säilymiseen ja sen myötä myös omatoimiseen kotona selviytymiseen voidaan vaikuttaa parhaiten ehkäisevillä toimenpiteillä. (Eloranta & Punkanen 2008, 42.) Ihmisillä on nykyisin paljon tietoa terveyttä edistävästä elämäntavoista. Haasteena on se, miten ihmiset saadaan muuttamaan käyttäytymistään terveyttä edistävään suuntaan. Voimme edistää terveyttä hidastamalla ikääntymisprosessia, ehkäisemällä ikään liittyviä sairauksia, optimoimalla elinoloja ja kompensoimalla toimintakyvyn menetystä. Monia terveyttä edistäviä vaikutuksia on esimerkiksi ruokailu- ja liikkumistottumusten parantamisella, tupakoinnin lopettamisella ja alkoholinkäytön rajoittamisella. Elämäntapojen muutoksessa keskeistä on ihmisen oma halu ja motivaatio, joita voidaan tukea tuomalla esiin vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia. (Jyrkämä 2012, 143, 151.)

Psyykkinen toimintakyky liittyy elämänhallintaan, mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin, se kattaa myös tuntemiseen ja ajatteluun liittyviä toimintoja. Psyykkinen toimintakyky kattaa toiminnan, tunne-elämän ja ajattelun. Hyvä psyykkinen toimintakyky onkin tunteiden, toiminnan ja ajatusten hallintaa. Psyykkiseen toimintakykyyn kuuluvat ihmisen persoonallisuustekijät, psyykkiset voimavarat sekä selviytyminen sosiaalisen ympäristön haasteista. Psyykkinen toimintakyky kuvastaa sitä, miten henkiset voimavarat vastaavat arkielämän ja

elämän kriisitilanteiden haasteisiin. Psyykkisesti toimintakykyinen ihminen kokee voivansa hy-
vin, arvostaa itseään, luottaa kykyynsä selviytyä, pystyy tekemään päätöksiä ja suhtautuu
realistisen luottavaisesti tulevaisuuteen. (Eloranta & Punkanen 2008, 12-16.)

Persoonallisuuteen liittyy identiteetti ja minäkäsitys. Ikääntyneen identiteettiin vaikuttaa hänen oma käsityksensä elämänkulustaan. Itsetuntemus ja itsearvostus liittyvät minäkäsitykseen ja vaikuttavat psyykkiseen toimintakykyyn. Ihmisen minäkuva saattaa heiketä vanhuudessa lisääntyvän avuntarpeen, raihaistuvan kehon ja erilaisten menetysten johdosta. Itsetuntonsa säilyttämiseksi ikääntynyt tarvitsee tunteen siitä, että hän ainakin osittain kykenee hallitsemaan omaa elämäänsä, hänellä on merkitystä ja hän on hyväksytty. Ikääntynyt tuntee hallitsevansa omaa elämäänsä ja kykenee vuorovaikutukseen muiden kanssa silloin, kun hän on tietoinen itsestään ja omista voimavaroistaan ja tuntee itsensä rauhalliseksi ja varmaksi. Psyykkiseen toimintakykyyn kuuluvat myös kognitiiviset eli tiedon käsittelyssä tarvittavat toiminnot, kuten havainto- ja muistitoiminnot, oppiminen, kielelliset toiminnot, ongelmanratkaisu ja päätöksenteko. Ikääntyessä aiemmat merkitykselliset kokemukset ja ratkaisemattomat ristiriidat nousevat uudelleen esille. Itsearvostukseen vaikuttaa, miten hyvin ikääntynyt on kookenut saavuttaneensa omia tavoitteitaan. Elämäntavoitteet vaikuttavat elämän mielekkyyden ja tarkoituksellisuuden kokemukseen. Ikääntyneen psyykkisen toimintakyvyn edellytyksenä on elämän tarkoituksen ja mielekkyyden löytäminen myös vanhuudessa. (Eloranta & Punkanen 2008, 12-16.)

Ikääntyneen mielenterveys vaikuttaa psyykkiseen toimintakykyyn. Mielenterveys on mielen hyvinvointia ja voimavaroja. Mielenterveyteen liittyy yksilöllisten tekijöiden lisäksi myös sosiaalinen vuorovaikutus, yhteiskunnalliset rakenteet ja resurssit sekä kulttuuriset arvot. Mielen hyvinvointi sisältää hyvän olon tuntemuksia, toimintakykyä, oma-aloitteisuutta, ihmissuhde- ja vuorovaikutustaitoja sekä tunne- ja selviytymistaitoja. Hyvinvointia syntyy omista voimavaroista, elämäntaidoista ja ympäristön tuomista mahdollisuuksista. Mielen hyvinvointi koostuu yksilöllisistä tekijöistä, jokainen kokee hyvinvoinnin omalla tavallaan ja eri ihmisillä mielen hyvinvointia lisäävät erilaiset asiat. Mielen hyvinvointiin vaikuttavat jokaisen yksilöllinen tapa tulkita, pohtia, eritellä ja työstää näkemiään ja kokemiaan havaintoja. Kiinnostus hyvinvointiin, mielenrauhaan ja onnellisuuteen säilyvät ihmisen ikääntyessä. Olennaista on huomioida, mitä ikääntynyt itse pitää tärkeänä ja minkä hän kokee hyvänä ja voimavaroja vahvistavana. Mielenterveyteen liittyviä asioista on hyvä ottaa puheeksi esimerkiksi palvelusuunnitelmia tehtäessä. Mielenterveyttä voidaan tukea monilla eri tavoilla. Tuki voi olla tunnetaitojen vahvistamista, ryhmätoimintaa, elinympäristön esteettömyyttä ja mielenterveyspalveluiden saatavuutta. Mielenterveyttä voi edistää osallisuuden ja mielekkään toiminnan avulla. Sosiaaliset suhteet ja toisten ihmisten kanssa olominen vahvistavat mielenterveyttä. Luonto, taide ja kulttuuri tukevat iäkkään henkilön mielenterveyttä ja voimavaroja. (Haarni 2014, 10-14.)

Sosiaalinen toimintakyky ei ole vain yksilön ominaisuus vaan se sisältää myös yhteiskunnallisen, yhteisöllisen ja ihmisten välisen vuorovaikutuksen ulottuvuuden. Sosiaalinen toimintakyky rakentuu yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksessa, jossa on sekä erilaisia mahdollisuuksia että rajoitteita. Sosiaalinen toimintakyky osoittaa ikääntyneen arjessa, miten hän toimii yhteisössään, yhteiskunnassa sekä vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Sosiaalinen toimintakyky edellyttää taitoja ihmissuhteiden solmimiseen ja ylläpitämiseen, vuorovaikutuksessa tarvitaan puolestaan keskusteluun ja kuunteluun liittyviä taitoja, tunteiden käsittelyä sekä päätöksentekotaitoja. Sosiaaliset taidot ovat opittuja, joten niitä voi ikääntynekin kehittää. Taitojen kehittäminen ja ylläpitäminen edellyttävät mahdollisuutta olla keskinäisessä vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Vuorovaikutuksessa saatu palaute voi vahvistaa tai heikentää sosiaalisia taitoja. Sosiaalisten taitojen lisäksi vuorovaikutukseen vaikuttavat yksilön oma temperamentti, motiivit, tavoitteet, tarpeet ja arvostukset. Joillekin on tärkeää toisten ihmisten seura ja heiltä saatu palaute, toiset taas viihtyvät enemmän yksin. Itsetunto, minäkäsitys ja usko omasta selviytymiskyvystä vaikuttavat vuorovaikutussuhteiden luomisessa ja ylläpitämisessä. Itsetuntoa vahvistavat itsenäisyys ja oma tunne elämänhallinnasta. Vuorovaikutukseen vaikuttavat myös kokemus omasta arvokkuudesta ja ainutkertaisuudesta, koulutus ja sosiaalinen asema sekä kulttuuriset arvot ja normit. (Tiikkainen 2013, 284-285.)

Vanhenemisen aiheuttamat muutokset voivat vaikeuttaa kykyä toimia sosiaalisissa tilanteissa. Sosiaaliseen toimintakykyyn vaikuttavat fyysinen, kognitiivinen ja psyykinen toimintakyky. Heikkenevä kuulo ja näkö sekä erilaiset sairaudet ja puhekyvyn menetys vaikeuttavat ihmisten välistä vuorovaikutusta. Sosiaalisen vuorovaikutuksen mahdollisuudet voivat vähentyä myös läheisten ihmisten menettämisen johdosta. Oman ikäpolven sukulaisten tai ystävien kuolema pienentävät omaa läheisten verkostoa. Oman toimintakyvyn heikkeneminen voi myös vaikuttaa läheisiin suhteisiin, kun sosiaalisen kanssakäymisen sijaan onkin enemmän tarvetta konkreettiselle avulle ja tuelle. Tunne omasta selviytymiskyvystä auttaa sosiaalisen tuen saannissa ja sen hyödyntämisessä. Konkreettinen avuntarve lisääntyy toimintakyvyn heikentyessä ja vaarana voi olla vuorovaikutussuhteiden muuttuminen yksisuuntaisiksi auttamissuhteiksi. Vastavuoroisuuden tukeminen on tärkeää sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitämisessä. Ikäihmisellä on usein paljon annettavaa kokemustiedon ja eletyn elämän kautta tulevana tietona, kunhan hän saa mahdollisuuden jakaa kokemuksiaan ja antaa tukea muille. Joskus ihmissuhteiden menetykset, sairaudet ja aistiongelmät saattavat johtaa myös sosiaaliseen eristäytymiseen, yksinäisyyteen ja masennukseen. Sosiaalista kanssakäymistä voi myös haitata vääränlainen lääkitys tai muistiongelmät. (Tiikkainen 2013, 286-287.)

Sosiaalista toimintakykyä voidaan arvioida sen suhteen, miten ikääntynyt kokee omassa elämäntilanteessaan vuorovaikutussuhteiden vastaavan omiin odotuksiinsa ja tarpeisiinsa. Hyvinvointiin vaikuttaa se, millaisiksi ikääntynyt kokee omat ihmissuhteensa. Vuorovaikutussuhteiden

den vastaaminen omiin odotuksiin vaikuttaa koettuun yhteisyyden tunteeseen. Iän lisääntyessä koettu yhteisyyden tunne vähenee menetysten ja ihmissuhteisiin liittyvien odotusten muuttumisen johdosta. Vuorovaikutussuhteiden pitäisi mahdollistaa kiintymystä ja läheisyyttä, sosiaalista liittymistä, arvostusta, avun ja neuvojen saamista sekä huolenpitoa muista ihmisistä. Ikäihmiset voivat kuitenkin jäädä vaille kosketuksen tuomaa turvaa ja läheisyyttä sekä mahdollisuutta itse koskettaa toista ihmistä. Sosiaalista liittymistä tuottaa kuuluminen johonkin yhteisöön tai vertaisryhmään, jolla on samankaltaisia kokemuksia, arvoja ja historiallista taustaa kuin itsellä. Ystävillä onkin myönteinen vaikutus ikääntyvien hyvinvointiin ja terveyteen. Erilaiset kulttuuri- ja viriketoiminnan ryhmät ikääntyneille mahdollistavat samanhenkisten ikääntyneiden kohtaamista yhteisen harrastustoiminnan parissa. Nämä ryhmät lisäävät yhteisöllisyyttä, mahdollistavat vastavuoroisia ihmissuhteita ja poistavat ikääntyneiden yksinäisyyttä, jota pidetään yhtenä keskeisenä ikääntyneiden ihmisten sosiaalisena ongelmana. Sosiaalista toimintakykyä arvioitaessa yksinäisyyden selvittäminen on tärkeää, koska se voi olla seurausta heikosta sosiaalisesta toimintakyvystä tai se voi johtaa toimintakyvyn heikkenemiseen. (Tiikkainen 2013, 286-288.)

Sosiaalinen toimintakyky näyttäytyy sekä kykynä toimia yhteisöjen jäsenenä että suoriutumisenä erilaisissa rooleissa. Yhteisö muodostuu sosiaalisista verkostoista ja vuorovaikutussuhteista. Yhteisöllisyyttä lisää ryhmään kuulumisen tunne, sosiaalinen hyväksyntä, yhteisön jäsenten keskinäinen luottamus ja sitoutuminen. Laitosasumisessa ikääntyneen tulisi kokea vuorovaikutussuhteissa yhdenvertaisuutta ja vaikuttamisen mahdollisuutta, jotta yhteisöllisyyden tunne voisi kehittyä ja vahvistua. Yhteisöön kotoutuminen ja kiinnittyminen edellyttävät oman autonomian säilymistä sekä yksityisyyden huomioon ottamista ja kunnioittamista. Sosiaalista toimintakykyä ilmentää yksilön aktiivinen osallistuminen yhteisön toimintaan ja harrastuksiin, osallistuminen tukee itsetuntoa ja tarpeellisuuden tunnetta. Sosiaalinen aktiivisuus on myös osa hyvää vanhenemista, siihen vaikuttavat yksilön ominaisuuksien lisäksi myös ympäristön tarjoamat mahdollisuudet. Sosiaalista toimintakykyä arvioitaessa on kuitenkin huomioitava yksilölliset valinnat ja ikääntyneen omat toiveet, esimerkiksi asumispalvelun yksiköissä tulisi huomioida sekä ikääntyneiden tarve sosiaaliseen kanssakäymiseen että tarve yksityisyyteen. (Tiikkainen 2013, 288-289.)

3.5 Mielenterveys ja elämänhallinta

Ikääntyneet ovat terveydentilaltaan, koulutustasoltaan ja sosiaalisesti monimuotoinen väestöryhmä. Ikääntyneiden mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistämistyössä tarvitaan monia erilaisia keinoja ja toimenpiteitä. Ikääntyneet hyötyvät mielenterveyden edistämistyöstä muiden ikäryhmien tavoin. Mielenterveys ja elämänhallinta koostuvat monista tekijöistä. Mielenterveyttä tukevat mm. terveyden edistäminen, hyvät perhe- ja ihmissuhteet, myönteinen ja suvaitsevainen asenne, muutosten hyväksyminen, elämän arvostaminen ja halu oppia asioita. Asumispalveluita ja hoivaa tarvitsevilla ikääntyneillä on useita osa-alueita, jotka vaikuttavat

mielenterveyteen ja elämänhallinnan tunteeseen. Osallisuus ja arjen mielekkyys ovat hyvinvoinnin kannalta tärkeitä myös toimintakyvyn heikentyessä. (Tamminen & Solin 2013, 34-35.)

Hyvä terveys ja terveyttä edistävät elämäntavat vaikuttavat ikääntyneen elämänlaatuun ja mielenterveyteen. Fyysisiä haittoja ja sairauksia alkaa yleensä esiintyä iän myötä enemmän, joten ikääntyneen on entistä tärkeämpää ylläpitää terveitä elämäntapoja. Terveellisten elämäntapojen omaksuminen vanhemmallakin iällä ehkäisee sairauksia ja toimintakyvyn heikkenemistä, pidentää elinikää ja parantaa elämänlaatua. Ikääntyneet arvostavat terveyttä, koska terveyden menettäminen voi johtaa oman elämänhallinnan ja riippumattomuuden menettämiseen. Elämänhallinnan tunteen katoaminen voi johtaa itseluottamuksen heikkenemiseen, sosiaaliseen eristäytymiseen ja masennukseen. Elämänhallinnan tunne vaikuttaa vastaavasti oman arvostuksen tunteeseen ja elämän mielekkyyden kokemukseen. Terveelliseen elämäntapaan voi vaikuttaa monella tavalla. Terveellinen ruokavalio sisältää kaikki elimistön tarvitsemat ravintoaineet ja näin ruokavalio tukee osaltaan elimistön toimintoja ja ikääntyneen aktiivisuutta. Ruokavalion tulee olla monipuolista ja ruuan laatuun tulee kiinnittää huomiota. Alkoholin kohtuullinen käyttö on tärkeää, koska alkoholilla ja käytetyillä lääkkeillä voi olla kielteisiä yhteisvaikutuksia. Ikääntyvä keho on herkkä lääkkeiden yhteisvaikutukselle, joten lääkitys ja lääkkeiden yhteisvaikutukset on säännöllisesti tarkistettava terveydenhuollon ammattilaisen toimesta. Säännöllinen liikunta päivittäin parantaa mielenterveyden lisäksi ikääntyneen fyysistä terveyttä ja toimintakykyä. Hyödyllisintä liikunta on silloin, kun se on ikääntyneelle mielekästä ja miellyttävää. Terveysteen vaikuttaa myös riittävä unen saanti. (Tamminen & Solin 2013, 39-42, 47.)

Ikääntyneen hyvinvointiin ja mielenterveyteen vaikuttavat myönteiset ja vakaat ihmissuhteet, osallistumisen mahdollisuus sosiaaliseen toimintaan sekä mahdollisuus mielekkääseen tekemiseen. Ryhmämuotoiseen sosiaaliseen toimintaan osallistuminen vähentää sosiaalista ahdistusta, eristyneisyyttä ja yksinäisyyden tunnetta. Ikääntyneiden hyvinvointia voi tukea auttamalla ja kannustamalla heitä osallistumaan järjestettyyn sosiaaliseen toimintaan asumispalvelun yksiköissä. Ryhmämuotoinen toiminta tukee sosiaalisia yhteyksiä ja sitouttaa yhteiseen toimintaan. Mielekäs vapaa-ajan toiminta ja harrastukset tuovat elämäniloa ja sisältöä arkeen sekä tukevat ikääntyneiden omatoimista elämää. Aktiivinen osallistuminen sosiaaliseen toimintaan myös perheenjäsenten ja ystävien kanssa ovat tärkeä osa henkistä hyvinvointia. Myös elinikäinen oppiminen ja opiskelu vaikuttavat myönteisesti mielenterveyteen ja toimintakyvyn ylläpitämiseen, kunhan oppimisen tavoitteet ovat realistisia. Taiteen ja luovuuden avulla voidaan lisätä hyvinvointia, parantaa elämänlaatua ja lisätä osallisuutta yhteisön toimintaan. Joillekin ikääntyneille myös mahdollisuus osallistua itselle tärkeän uskonyhteisön toimintaan voi olla erityisen tärkeää. (Tamminen & Solin 2013, 36, 49, 53.)

Hyvän elämänhallinnan ja mielenterveyden kannalta on tärkeä puuttua ikääntyneen mielenterveyden häiriöihin varhaisessa vaiheessa. Vaikka oireet olisivat lieviäkin, ne voivat vaikeuttaa sosiaalista toimintaa ja heikentää elämänlaatua. Mielenterveyden häiriöt voivat ilmetä kognitiivisten kykyjen heikentymisenä lyhyen ajan kuluessa, suoritustason laskuna ikätovereihin ja omaan aikaisempaan suoritustasoon verrattuna sekä muutoksina normaalissa toiminnassa ja arkielämässä. Mielenterveyden häiriöt ovat yleinen syy elämänlaadun heikkenemiseen ja kuolleisuuden lisääntymiseen. Mielenterveyden häiriöitä ei välttämättä aina havaita ja oireet voidaan sekoittaa somaattisiin ongelmiin tai niitä voidaan pitää vanhenemiseen liittyvinä ominaisuuksina. Mielenterveyden häiriöt vaikuttavat heikentävästi myös fyysiseen terveyteen, joten jos epäily mielenterveyden häiriöistä herää, on hyvä hakeutua ajoissa avun piiriin. (Tamminen & Solin 2013, 65-66.)

4 Palveluasuminen hyvinvoinnin edistäjänä

Tässä luvussa keskityn palveluasumiseen hyvinvoinnin edistäjänä. Muutto omasta kodista palveluasumiseen on ikääntyneelle suuri muutos. Muutosvaiheen onnistuminen vaikuttaa ikääntyneen sopeutumiseen uuteen elämänvaiheeseen. Kerron tässä luvussa muutosvaiheen onnistumiseen vaikuttavista tekijöistä sekä asuinympäristön ja ilmapiirin vaikutuksesta hyvinvointiin. Käsittelen lisäksi myös oman persoonallisen elämäntavan säilyttämistä ja osallisuuden mahdollistamisen tärkeyttä. Palveluasumisessa voidaan edistää asukkaiden hyvinvointia monella tavalla. Kuntouttavalla työotteella voidaan ylläpitää asukkaiden toimintakykyä ja kuntouttavan viriketoiminnan avulla voidaan tarjota mielekästä tekemistä ja sosiaalisen kanssakäymisen mahdollisuuksia asukkaille. Kotona asumista tuetaan mahdollisimman pitkään, joten monilla palvelutaloon muuttavilla asukkailla voi jo olla muistisairauksia. Muistisairaana asukkaan turvallisuuden tunnetta ja hyvinvointia voidaan palvelutalossa lisätä toimintatavalla, jossa vuorovaikutuksen laatuun kiinnitetään erityisesti huomiota (Pohjavirta 2012, 18).

4.1 Muutosvaihe ja sopeutuminen palveluasumiseen

Elämänhallinnan onnistumisessa vaikuttavat ihmisen omat tavoitteet ja valinnat. Elämänsä alkupäässä ihminen valitsee elämälleen tavoitteita tukemaan omaa kasvuaan ja omia resurssejaan. Myöhemmin ihmisen ikääntyessä valinnat perustuvat usein menetysten korvaamiseen ja mukautumiseen. Onnistuneessa elämänhallinnassa ihmisellä on kyky valita oikeat tavoitteet oikealla hetkellä. Elämänsä loppupäässä valintoja ei voi aina tehdä omien tarpeiden ja halujen mukaan, tällöin elämänhallintaa lisää kyky mukautua ja kyky vetäytyä mahdotomista tavoitteista. Ikääntyneelle muutto palveluasumiseen tai laitokseen voi olla vaikea kokemus, oma menetetty koti voi olla saavuttamaton tavoite, josta on vaikea luopua pakon edessäkin. Uuden asumismuodon voi nähdä myös uutena mahdollisuutena, jolloin uusi elämäntilanne ja muutos voikin olla myönteinen. Muutoksesta selviytyminen voi tuoda uusia taitoja

ja elämänhallinnan tunteen lisääntymistä. Palveluasumiseen muutto voi tukea toimivien ja esteettömien tilojen johdosta ikääntyneen itsenäisyyttä, toimijuutta, osallisuutta ja siten myös yleistä hyvinvointia. Palveluasumisen tarjoamat mahdollisuudet osallistua järjestettävään toimintaan ja lisääntynyt mahdollisuus vuorovaikutukseen toisten asukkaiden kanssa voivat tukea ikääntyneen henkistä hyvinvointia. Uusi koti palveluasumisessa on usein tiloiltaan ja esteettömyydeltään entistä kotia sopivampi ja turvallisempi. Oma palvelutarpeen muutos ja entisestä kodista luopuminen täytyy kuitenkin hyväksyä, jotta elämä jatkuisi mielekkäänä ja oman elämänhallinnan tunne säilyisi uudessa kodissa. (Ylä-Outinen 2012, 108-110.)

Tuttu elämäntapa voi jatkua palveluasumisessa, jos on riittävän hyväkuntoinen osallistumaan yhteiseen toimintaan. Sopeutuminen uuteen asumismuotoon on helpompaa, silloin, kun on itse voinut päättää muuttamisesta. Liikkuvaan elämäntapaan tottunut ikääntynyt sopeutuu usein helposti uuteen asuntoon ja hänen elämänlaatunsa voi parantua hyvin varustellussa uudessa kodissa. Jos ikääntynyt on tottunut perhekeskeiseen ja traditionaaliseen elämäntapaan, hän sopeutuu parhaiten saadessaan avustaa toisia asukkaita ja kokiessaan itsensä tarpeelliseksi. Omaperäiseen ja liikkuvaan elämäntapaan tottunut ikääntynyt sopeutuu uuteen asuinpaikkaan, kun saa jatkaa elämäänsä haluamallaan tavalla. Hänellä on usein suuri sosiaalinen verkosto ja palveluasumisessa hänellä riittää myötätuntoa ja tukea myös muille asukkaille. Lievästi muistisairas henkilö sopeutuu yleensä myös hyvin palveluasumiseen, jos hän on itse saanut päättää muuttamisesta. Sopeutumisessa voi olla vaikeuksia, jos muistisairaahan muutto palveluasumiseen on tapahtunut pakon edessä liian myöhään. Liian myöhäinen muutto voi saada aikaan vierauden tunteen, jolloin kotiutuminen on vaikeampaa. Perhekeskeiseen elämään tottuneen iäkkään sopeutuminen voi olla myös haasteellista, jos muutto on tapahtunut onnettomuuden tai äkillisen vakavan sairastumisen vuoksi. Menetyksien vuoksi hän voi kokea itsensä yksinäiseksi eikä tutustuminen toisiin asukkaisiin ole helppoa. Palveluasumiseen sopeutuminen on ikääntyneelle helpompaa, kun hän voi edelleen toteuttaa omaa totuttua elämäntapaansa. Asukkaiden hyvinvointia ja muutokseen sopeutumista edistävät parhaiten yksilöllisten tarpeiden ja toiveiden huomioon ottaminen. (Ylä-Outinen 2012, 111-113.)

Uronen on tutkinut omaisten käsityksiä yhteistyön rakentumisesta ja tuen tarpeesta dementia-tiloissa. Uronen tutkimuksen mukaan palveluasumisen yksikköön sopeutumisessa vaikuttaa paljon siirtymävaiheen onnistuminen. Palveluasumiseen muutto on ikääntyneelle ja omaisille helpompaa, jos jo muuttovaiheessa ikääntyneelle on nimetty omahoitaja, joka tutustuttaa uuden asukkaan taloon ja toimii yhteyshenkilönä ja tukena. Omaiselta tulisi nähdä tärkeinä yhteistyökumppaneina, erityisesti muistisairaiden ikääntyneiden kohdalla. Jos ikääntynyt ei pysty kertomaan omia toiveitaan ja tarpeitaan lähiomaisten merkitys korostuu. Palveluasumisen henkilökunta voi tutustua muistisairaahan uuden asiakkaan elämänhistoriaan omaisten avulla. Elämänhistorian tunteminen auttaa omahoitajaa ja henkilökuntaa ymmärtämään muis-

tisairaan ikääntyneen tarpeita paremmin. Omaisyhteistyötä voidaan rakentaa omahoitajuuden, säännöllisten hoito- ja palvelusuunnitelmien, avoimuuden ja luottamuksellisen yhteistyön avulla. (Uronen 2011, 57.)

4.2 Asuinympäristön merkitys palveluasumisessa

Ikääntyneen asuinympäristö ja sen ominaisuudet vaikuttavat siihen, millaisista toiminnoista hänen päivänsä koostuvat ja miten merkitykselliseksi hän elämänsä kokee. Asumisviihtyvyyttä palveluasumisessa lisää ympäristön esteettisyys, esteettömyys, kodikkuus ja kodinomaisuus. Esteettisyys on ympäristön aistillisuutta. Aisteillaan ikääntynyt näkee sisustuksen värit ja muodot, tuntee materiaalit, kokee ympäristön tuoksut ja kuulee äänet. Väreillä voidaan luoda erilaisia tunnelmia, esteettisyyttä ja kodikkuutta voidaan luoda huonekaluilla sekä taiteella ja kasveilla. Ihminen aistii ympäröivää tilaa kokonaisvaltaisesti ja viihtyisä ympäristö edistää ikääntyneen hyvinvointia. Esteettisyyden lisäksi ilmapiirillä on erittäin paljon merkitystä ikääntyneiden hyvinvoinnille. Hyvä ilmapiiri muodostuu molemminpuolisesta kunnioittamisesta. Kunnioittaminen on toisen hyväksymistä, hänen mielipiteidensä ja arvojensa kuulemistä ja huomioon ottamista. Hyvässä ilmapiirissä ikääntynyt nähdään oman elämänsä subjektina, ikääntyneisiin asiakkaisiin keskitytään, heitä rohkaistaan omaan ajatteluun ja omiin valintoihin. Hyvä ilmapiiri on luottamuksellinen, se rohkaisee keskusteluihin ja hyväksyy erilaisuuden ja erilaiset mielipiteet. Hyvässä ilmapiirissä voi aistia kiinnostusta, hyväntahtoisuutta, empatiaa ja huumoria. Viihtyisän ympäristön ja hyvän ilmapiirin lisäksi turvallisuutta ja selkeyttä palveluasumiseen tuo omahoitajan nimeäminen. Tavoitteena on, että omahoitaja tuntee hyvin ikääntyneen henkilön ja hänen palvelutarpeensa ja auttaa tarvittaessa ikääntynyttä asioiden hoidossa. Nimetty omahoitaja lisää turvallisuuden tunnetta, koska ikääntynyt tietää keneen hän voi tarvittaessa turvautua. (Eloranta & Punkanen 2008, 37-38.)

4.3 Osallisuus ja persoonallisuus palveluasumisessa

Pirhonen on tutkinut, kuinka ikääntyneet onnistuvat toteuttamaan persoonallisuuttaan tehostetussa palveluasumisessa. Tutkimuksessa selvitettiin, mitä asukkaat voivat tehdä ja olla elässään tehostetussa palveluasumisessa. Asukkaiden tekemisen mahdollisuuksia tutkittiin heidän autonomiansa ja toimijuutensa näkökannalta. Tutkimuksessa tarkasteltiin myös asukkaiden mahdollisuutta säilyttää osallisuuden kokemus ja tulla persoonana tunnustetuksi palveluasumisen ympäristössä. Pirhosen tutkimuksen mukaan palvelutalon asukkaiden osallisuuden tunteen kannalta on tärkeää, että he pystyvät luomaan mielekkäitä suhteita ihmisiin palvelutalossa ja pystyvät säilyttämään myös suhteensa ihmisiin palvelutalon ulkopuolella. Eristyneisyyden tunteeseen voi tutkimuksen mukaan vaikuttaa monet eri tekijät, kuten asukkaiden elämänhistoria, persoonallisuus, palvelutalon hoidon resurssit sekä henkilöstön työkuultuuri. (Pirhonen 2017, 9-10.)

Asukkaiden oman persoonan tunnustamista palveluasumisessa tukivat yksityisyyden suojaaminen ja aiempien tapojen ja harrastusten tukeminen. Henkilökunta voi edesauttaa yksilöllisyyttä tukemalla asukkaiden tunneilmaisua esimerkiksi huumorin avulla ja asukkaiden toiveita huomioimalla. Asukkaiden oman persoonallisuuden tunnustetuksi tulemista voi vaikeuttaa asukkaiden näkymättömyys henkilöstön silmissä, henkilöstön kiireinen aikataulu ja asenteet, asukkaiden yhdenmukainen kohtelu, dokumentaation roolin korostuminen ja vastuun siirto henkilökunnan toimesta asukkaiden suuntaan. Tutkimuksen mukaan asukkaat voivat toteuttaa omaa yksilöllistä persoonallisuuttaan autonomian, toimijuuden, muiden huomioiman persoonallisuuden tunnustamisen ja osallisuuden mahdollistavan toiminnan avulla. Kun näkökulma muuttuu persoonana olemisesta persoonallisuuden toteuttamiseen, persoonan voi määritellä suhteellisen autonomiseksi, toimijuustiloja hyödyntäväksi yksilöksi, jonka toiset ihmiset tunnustavat persoonaksi ja hyväksyvät hänet sellaisena kuin hän on. Persoonassa voidaan nähdä yksilöllinen ja yhteisöllinen puoli. Hyvää elämää ja ihmisarvoista hoitoa voidaan toteuttaa huomioimalla asukas yksilöllisesti ja osana omaa yhteisöään, silloinkin, kun hän ei enää itse kykene kommunikoimaan. (Pirhonen 2017, 10)

4.4 Toimintakyvyn ylläpitäminen palveluasumisessa

Ikääntyneiden toimintakykyä ja hyvinvointia voidaan edistää ja tukea monin eri tavoin. Kuntouttavan työotteen avulla voidaan aktivoida asukkaiden fyysistä toimintakykyä. Kuntouttava viriketoiminta mahdollistaa sosiaalista kanssakäymistä ja tarjoaa mielekästä tekemistä arkeen. Asukkaiden kohtaaminen yksilöllisesti ja heidän tarpeidensa tunnistaminen tukevat asukkaiden itsetuntoa ja hyvinvointia. Erityisesti muistisairaiden ikääntyneiden kohtaaminen ja heidän tunteidensa tunnistaminen ja vastaanottaminen ovat turvallisuuden tunteen kehittymisen vuoksi tärkeitä. Työtavoilla, toimintamenetelmillä, yhteistyöllä omaisten kanssa ja aidolla kohtamisella voidaan tukea palvelutalon asukkaiden toimintakykyä ja hyvinvointia. Toimintatapojen muutos voi olla aluksi työlästä, mutta uudenlainen työskentelymalli tuo onnistuessaan hyvinvointia asukkaiden lisäksi myös henkilökunnalle. Onnistuneesta muutoksesta on esimerkkinä Riihimäellä 2015-2016 toteutettu kuntakokeilu.

Riihimäellä toteutettiin 2015-2016 perhelähtöisen ja yhteisöllisen työskentelymallin kuntakokeilu, jossa kiinnitettiin erityistä huomiota omais- ja vapaaehtoisuusyhteistyöhön. Kokeilun aikana laitoshoidon paikat muutettiin Vilja-asumispalvelussa tehostetuksi palveluasumiseksi. Kokeilun aikana irtauduttiin arjen rutiininomaisesta ja tehtäväkeskeisestä toiminnasta. Toiminnan kehittämisessä seurattiin asukkaiden osallistumista ja kiinnitettiin huomiota kuntouttavaan työhön ja asukkaiden virkistykseen. Asukkaiden toimintakykyä arvioitiin kokeilun aikana erilaisilla testeillä kaksi kertaa vuodessa. Asukkaiden osallistumista päivittäiseen toimintaan seurattiin toimintakalenterin avulla, kalenteriin kirjattiin mm. osallistuminen ulkoiluun, viriketoimintaan, kuntoryhmiin ja muuhun toimintaan. Kokeilun aikana kalenterin käyttö mo-

tivoi henkilökuntaa asukkaiden aktivointiin ja tasapuoliseen huomiointiin. Kokeilun aikana havaittiin, että kunnon ylläpitäminen ja viriketoiminnan lisääminen vaikuttivat asukkaiden elämänlaatuun ja viihtymiseen myönteisesti. Vaikka asukkaan toimintakyky oli huono, viriketoiminta voi kuitenkin olla aktiivista. Toimintaan osallistumisen aktivoitumisessa todettiin motivoituneen henkilökunnan, asukkaan läheisten osallistumisen sekä yhteistyön erityistyöntekijöiden, kuten fysioterapeuttien ja ohjaajien kanssa, olevan onnistumisen kannalta keskeistä. Kokeilun aikana asukkaita kannustettiin myös osallistumaan arjen pieniin askareisiin esimerkiksi ruokailun aikana. Osallistuminen lisäsi asukkaiden sosiaalisuutta ja toisten huomioimista. Kokeilun johdosta asukkaiden yhteenkuuluvaisuuden ja turvallisuuden tunne ovat lisääntyneet. (Manssila & Koivisto 2017, 23.)

4.4.1 Kuntouttava viriketoiminta

Ikääntyneen toimintakyky ja mieliala voivat heikentyä, jos elämä on liian virikkeetöntä ja tapahtumaköyhää. Mielekkään tekemisen puuttuminen voi johtaa pitkästymiseen, itsetunnon heikkenemiseen ja apaattisuuteen. Mitä enemmän ihminen käyttää sosiaalisia, psyykkisiä ja fyysisiä voimavarjojaan, sitä pidempään kyvyt ja taidot säilyvät. Sosiaaliset kontaktit sekä mielekkäät ja aktivoivat toiminnot edesauttavat psyykkisen toimintakyvyn ja henkisen vireyden säilymisessä. Viriketoiminta mahdollistaa henkisten tarpeiden tyydyttämistä sekä vireyden ja toimintakyvyn ylläpitämistä. Viriketoiminta antaa mahdollisuuksia erilaisten psyykkisten ja sosiaalisten toimintojen toteuttamiseen sekä omien voimavarjojen ylläpitämiseen. Viriketoiminnan lähtökohtana täytyy aina olla ikääntynyt itse. Ikääntyneen toiveet, elämäntilanne ja tausta täytyy ottaa huomioon toiminnan suunnittelussa. (Airila 2002, 5.)

Kuntouttavalla viriketoiminnalla tarkoitetaan sellaisia toimintoja ja työmuotoja, jotka tukevat psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä ja kohottavat mielialaa. Kuntouttavan viriketoiminnan tarkoituksena on ylläpitää ikääntyneen henkistä vireyttä ja omien voimavarojen säilymistä. Sen tarkoituksena on myös ehkäistä masentuneisuutta, apaattisuutta ja toimintakyvyn ennenaikaista heikentymistä. Psyykkinen toimintakyky ja oman elämän hallinta on parempaa, kun ikääntyneellä on paljon toimintaa ja harrastuksia. Virikkeellinen ympäristö ja henkisten voimavarojen käyttäminen hidastavat aivojen toiminnallista vanhenemista. Erityisen tärkeää viriketoiminta on niille ikääntyneille, joiden henkisen vireyden säilyttäminen on riippuvaista toisten ihmisen antamasta tuesta ja avusta. Kuntouttava viriketoiminta edistää monella tavalla ikääntyneen hyvinvointia. Sen tavoitteena on aktivoida aivotointia ja rohkaista käyttämään omia kykyjä, tukea itsetuntoa ja antaa sisältöä elämään, lisätä mahdollisuuksia vuorovaikutukseen ja tukea osallisuutta sekä säilyttää ja tukea liikuntakykyä ja päivittäisessä elämässä tarvittavia taitoja. (Airila 2002, 9-10.)

Kuntouttava viriketoiminta on tavoitteellista ja kuntouttavaa toimintaa, jonka lähtökohtana on ikääntynyt ihminen itse. Ikääntyneen omat voimavarat otetaan huomioon, häntä arvostetaan ja huomioidaan myös antavana osapuolena. Kuntouttavalla viriketoiminnalla edistetään yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutusta. Kuntouttava viriketoiminta perustuu toimintakyvyn arviointiin, tavoitteiden asettamiseen ja suunnitelmalliseen toteuttamiseen. Tavoitteet asetetaan jokaiselle ikääntyneelle yksilöllisesti. Tavoitteisiin pyritään joko pienryhmätoiminnassa, yksilöllisesti tai suuremmissa ryhmissä, yleisempää on ryhmässä toimiminen. Kuntouttava viriketoiminta on sitä yksilöllisempää, mitä huonokuntoisemmasta ikääntyneestä on kysymys. Jotta kuntouttava viriketoiminta olisi kuntouttavaa ja toimintakykyä ylläpitävää, toiminnan tulisi olla yksilöllistä, tavoitteellista, suunnitelmallista, systemaattista ja monipuolista. Siihen tulisi kuulua myös toiminnan kirjaaminen ja arviointi. (Airila 2002, 11-12.)

Viriketoiminnan onnistumisessa palveluasumisessa on suunnittelulla keskeinen asema. Suunnittelua voidaan tehdä työryhmässä, jossa on mukana viriketoiminnasta vastaava henkilö, henkilökunnan edustajia, asukkaita ja omaisia. Viriketoiminnan onnistumisen kannalta hyvä yhteistyö viriketoiminnan ohjaajan ja muiden työntekijöiden välillä on erityisen tärkeää. Toiminnan suunnittelussa otetaan huomioon ikääntyneiden omat toivomukset, viriketoiminnan tarkoitus ja tavoite, toiminnan järjestämisen vastuut ja käytännön toteuttaminen, sekä lyhyen ja pidemmän aikavälin suunnitelmat. Vuosisuunnitelman tekeminen helpottaa viriketoiminnan toteuttamista, siinä otetaan huomioon vuotuiset juhlat, teemaviikot, erilaiset tapahtumat, vuodenajat, vierailut ja retket. Pitkän ajan suunnitelman tekeminen edistää toiminnan toteutumista ja monipuolisuutta. Suunnitelmaa tehtäessä on hyvä käydä keskustelua myös siitä, mitä pidetään tärkeänä ja mihin pitäisi ainakin olla aikaa. (Airila 2002, 29.)

Viriketoiminnan monipuolista toteuttamista voidaan tehdä yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Yhteistyöllä mahdollistetaan suuremmat resurssit ja lisätään ikääntyneiden sosiaalisten kontaktien määrää. Viriketoiminnassa voi olla monenlaisia tapoja ja muotoja. Se voi olla esimerkiksi keskustelua pienryhmissä eri teemoihin liittyen, muistelua erilaisin menetelmin, erilaista toimintaa musiikkiin liittyen, erilaisia pelejä ja leikkejä, liikuntaa eri muodoissa, aivovoimistelua, erilaisia juhlia ja tapahtumia, retkiä tai muuta osallistavaa toimintaa. (Airila 2002, 35-56.)

Taide ja kulttuuri tukevat ikääntyneiden ihmisten hyvinvointia ja niillä on luonnon lisäksi merkittävä rooli ikääntyneiden kuntouttavassa viriketoiminnassa. Taide mahdollistaa luovuuden ja luovuudelle tulisi antaa tilaa myös ihmisen ikääntyessä. Taiteen ja luovuuden avulla on mahdollista käsitellä elämän eri vaiheita ja sillä on merkitystä ikääntymiseen liittyvien elämä eheyttävien kehitysvaiheiden läpikäymisessä ja oman elämänkulun tapahtumien merkityksen ymmärtämisessä. Ikääntyneet ovat kuvanneet luovuutta ongelman ratkaisun muotona

ja kykynä nähdä asioita uudella tavalla. Taide voi auttaa sopeutumaan ikääntymiseen ja elämän erilaisiin tilanteisiin. Taiteellisen toiminnan avulla voidaan tukea ja vahvistaa ikääntyneiden selviytymistä ja kykyä sopeutua ikääntymisen tuomiin muutoksiin. Myös musiikilla eri muodoissa on osoitettu olevan paljon myönteisiä vaikutuksia ikääntyneiden hyvinvointiin, terveyteen ja elämänlaatuun. Taidetta ja kulttuuritoimintaa toteutetaan ikääntyneiden palveluasumisessa ja hoitoyksiköissä vaihtelevasti, myönteisistä tutkimustuloksista ja hyvistä käytännön kokemuksista huolimatta. Taide ei ole vielä muotoutunut pysyväksi osaksi ikääntyneiden sosiaali- ja terveyspalveluita, mutta sen merkityksellisyyttä on alettu ymmärtämään ja asiaa edistetään erilaisissa työryhmissä ja foorumeissa. Taiteen avulla voidaan parantaa elämisen laatua, lisätä kommunikaatiota, itseilmaisua, onnistumisen kokemuksia ja tunneilmaisua sekä tyydyttää vuorovaikutuksen, hoivan ja sylin tarvetta. Taide voi myös mahdollistaa vaikeista asioista, kuten kuolemasta ja sairauksista puhumista. (Engström 2013, 15-17, 22-24.)

Taiteen lisäksi erilaisissa keskustelupiireissä ja muisteluryhmissä voidaan yhdessä käydä läpi omaa elettyä elämää ja jakaa muistoja yhdessä muiden ryhmäläisten kanssa. Muistelua voidaan toteuttaa ryhmissä esimerkiksi erilaisten teemojen tai pelien avulla. Muisteluryhmissä jokainen saa vuorollaan halutessaan kertoa itselle tärkeistä asioista ja muut saavat kuunnella toisten kertomia tarinoita omasta elämästään. Muiden kertomukset saattavat herättää kuuli-joissa myös omia, jo unohtuneitakin muistoja. Yhdessä muistelu on tärkeää, sillä toisten muistojen kuuntelu suhteuttaa myös oman elämän kokemuksia. Muiden ihmisten tarinoita kuunnellessa voi huomata, että muillakin on ollut omassa elämässään vaikeita aikoja ja haasteita. Muistot yhdistävät muistelijoin ja luovat ryhmään yhteenkuuluvuutta. Muistelun avulla voidaan myös ymmärtää ja hyväksyä omaa elämää ja sen syitä ja seurauksia paremmin. Menneille tapahtumille voi löytää muistelun avulla uusia tulkintoja ja merkityksiä. Muistelemalla voi ikään kuin rakentaa siltaa menneen ja nykyisyyden välillä. Muistelu voi myös eheyttää ja selkeyttää kuvaa omasta elämästä, sillä muistelun avulla voi käydä läpi oman elämän tarinan. (Sovio 2011.)

Viriketoiminnan vaikutuksista ikääntyneiden elämänlaatuun ja terveyteen ei löydy kovin paljon tutkimustuloksia. Vainikka on tutkinut, onko iäkkäille ihmisille järjestetyllä viriketoiminnalla vaikutusta iäkkäiden terveyteen liittyvään elämänlaatuun verrattuna niihin iäkkäisiin, jotka eivät osallistuneet järjestettyyn viriketoimintaan. Virikkeellinen toiminta osoittautui Vainikan tutkimuksessa ennemminkin terveyttä ja elämänlaatua tukevaksi toiminnaksi, kuin varsinaisesti terveyttä ja elämänlaatua lisääväksi toiminnaksi. Tutkimusaika oli vain vuosi ja tutkimuksessa ei otettu huomioon tutkittavien aikaisempaa osallistumista viriketoimintaan. Koska tutkimusaika oli lyhyt ja tutkittavien terveydentilan ja elämänlaadun alkutilanne oli epäselvä, lisätutkimus virikkeellisen toiminnan vaikuttavuudesta terveyteen ja elämänlaatuun

eri elämäntilanteissa olisi hyödyllistä. (Vainikka 2003, 84-85.) Riihimäellä toteutetussa kuntakokeilussa havaittiin, että kunnon ylläpitäminen ja viriketoiminnan lisääminen vaikuttivat asukkaiden elämänlaatuun ja viihtymiseen myönteisesti (Manssila & Koivisto 2017, 23).

4.4.2 Kuntouttava työote

Laatusuosituksen hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi (2013, 34) mukaan toimintakykyä ja kuntoutumista edistävän työtavan käyttöä on lisättävä sekä kotihoidossa, tehostetussa palveluasumisessa että laitoshoidossa. Työyhteisöissä on sovittava kuntoutumista edistävän toiminnan vahvistamisesta ja sen sisällöstä, kuntoutusalan ammattilaiset lisäävät toimintakykyä tukevan työtavan käyttöä ja kuntoutusta edistävä työtapa sisällytetään koulutukseen ja perehdytysohjelmiin. Toimintakykyä ja kuntoutusta edistävän työtavan tavoitteena on ikääntyneen toimintakyvyn ylläpitäminen ja lisääminen sekä voimavarojen tukeminen arkielämässä selviytymiseksi. Toiminnan tavoitteena on ikääntyneen fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen aktiivisuus. Kuntouttavassa työotteessa asioita ei tehdä ikääntyneen puolesta, vaan häntä ohjataan tekemään itse. Tavoitteena on estää terveys- ja toimintakykyongelman paheneminen, lieventää ongelmia mahdollisuuksien mukaan ja auttaa ikääntynyttä selviämään arjesta ongelmista huolimatta. Ikääntyneiden palveluiden tavoitteena on tukea hyvää elämänlaatua ja itsemääräämisoikeutta sekä itsenäistä suoriutumista. (Eloranta & Punkanen 2008, 41.)

Toimintakykyä ylläpitävä työote on aina asiakaslähtöistä. Kenenkään toimintakykyä ei voida ylläpitää tai edistää vasten omaa tahtoa. Ikääntynyt voi ajatella palvelun olevan toisen puolesta tekemistä ja hän voi kokea ikänsä puolesta olevan oikeutettu palveluun. Ikääntyneen käsitykseen puolesta tekemiseen voidaan kuitenkin vaikuttaa. Voimavarojen kartoittaminen yhdessä ikääntyneen ja tarvittaessa myös omaisten kanssa auttavat ikääntynyttä motivoitumaan toimintakykyä paremmin ylläpitävään tekemiseen. Itsensä kokeminen arvokkaaksi on ikääntyneelle tärkeää. Ikääntynyttä täytyy kuunnella ja arvostaa toimintatavoista sopiessa. Joskus motivaation puutteen taustalla voi olla masennus ja joskus riittävän toimintakyvyn puuttuminen päivittäisistä toiminnoista suoriutumiseksi. Konkreettinen yhdessä toimiminen, kannustaminen ja huumorin käyttö voivat auttaa todellisen tilanteen selvittämisessä ja motivaation löytymisessä. Asioiden perusteleminen, oikean tiedon antaminen ja yhdessä sopivien toimintatapojen ja ratkaisujen etsiminen ikääntyneen kanssa vahvistavat motivaatiota toimintakyvyn ylläpitämiseen. (Eloranta & Punkanen 2008, 41.)

Kuntouttava työote on sellainen työskentelytapa, joka tukee jokaisessa vaiheessa asiakkaan omia voimavaroja fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn alueella. Kuntouttava työote vaatii työntekijöiltä tietoa kykyjen säilymisestä, erityisesti oikeaa asennoitumista työskentelyn eri vaiheissa sekä taitoa ohjata asiakasta käyttämään omia voimavarojaan. Työyhteisöltä kuntouttava työote edellyttää yhteistä linjaa, yhteisiä tavoitteita ja suunnitelmia sekä

sitoutumista sovittuihin käytäntöihin. Kuntouttavaa työtettä toteutetaan päivittäisessä hoidotyössä ja myös viriketoiminnan järjestämisessä. Kuntouttavan työotteen avulla edistetään viriketoiminnan tavoitteiden toteutumista sekä yksilöllisessä toiminnassa että ryhmätoiminnassa. (Airila 2002, 12.)

4.4.3 Muistisairaahan toimintakyvyn tukeminen

Ikääntyneillä ihmisillä voi olla käsittelemättömiä tunneasioita omasta elämästä. Vanhuuteen liittyy monia stressin aiheita, kuten läheisten kuolema, sairaudet, muutot, raihnaisuus ja liikuntakyvyn menettäminen. Terve ihminen voi käsitellä keskeneräisiä asioita ja tehdä yhteen vetoja eletystä elämästään ja kokea eheytyksen tunteen. Muistisairas ikääntynyt ei välttämättä enää pysty kehittämään ja pitämään yllä sisäistä näkemystä omasta elämästään. Häneltä voi puuttua ne henkiset voimavarat, joiden avulla hän voisi käsitellä ja hallita omia tunteitaan. Uusien toimintatapojen omaksuminen voi olla vaikeaa ja suhtautuminen todellisuuteen on erilaista kuin terveellä. Muistisairaalla ei ole välttämättä tarvetta elää nykytodellisuudessa. Muistisairaalla ihmisellä samat tunneasiat voivat nousta uudelleen pintaan. Hän tarvitsee luotettavan kuuntelijan, joka kohtaa hänet tunteiden tasolla hänen omassa todellisuudessaan. Ikääntyneiden kotona asumista pyritään tukemaan mahdollisimman pitkään, joten palveluasumiseen muutetaan aikaisempaa myöhemmässä vaiheessa. Monella ikääntyneellä asukkaalla onkin todettu muistisairaus. Ikääntyneiden hyvinvointia voidaan tukea kiinnittämällä huomiota muistisairaiden kohtaamiseen palveluasumisessa. Vuorovaikutuksen laatu on muistisairaalle ikääntyneelle tärkeää, vuorovaikutuksessa on tärkeää, että hoitaja luo yhteyden muistisairaaseen, vahvistaa häntä yksilönä, toimijana ja oman yhteisönsä jäsenenä. (Pohjavirta 2012, 18, 29.)

Muistisairaahan ikääntyneen jäljellä olevaa toimintakykyä voidaan ylläpitää palveluasumisessa kiinnittämällä huomiota asukkaan kohtaamiseen, esimerkiksi TunteVa-toimintamalli tukee muistisairaahan identiteettiä hänen ilmaisemiensa perustunteiden ja tarpeiden avulla. Ahdistavien tunteiden ilmaiseminen ja tarkasteleminen on muistisairaalle hyväksi, koska tunteiden käsittely vähentää niiden kielteistä voimaa. TunteVa-toimintamallin mukaan tunteet tulee kohdata ja käsitellä silloin, kun ne ovat ajankohtaisia, silloin ihminen voi saavuttaa rauhan. TunteVa-mallin keinoilla luodaan luottamussuhde ikääntyneeseen, kyse on tavasta olla aidosti läsnä. Ahdistus ja tarve vetäytyä vähenevät silloin, kun hoitaja kohtaa muistisairaahan ikääntyneen tunteiden tasolla tämän omassa todellisuudessaan. Hoitaja ottaa muistisairaahan tunnetilan vastaan, ymmärtää tunnetta ja keskustelee siitä. Asioiden todellisuutta ei tarvitse korjata tai selvittää, tärkeintä on ymmärtää ja kohdata muistisairas ja hänen tämänhetkinen tunnetila. (Pohjavirta 2012, 30-31.)

5 Opinnäytetyön toteutus

Tämän opinnäytetyön aihe tuli toivomuksena palvelutalo Mainiokoti Mäntykodosta. Asukaskyselyn tekemistä asukkaiden kulttuuri- ja viriketoiminnan toivomuksista pyydettiin Mainiokoti Mäntykodosta tehtävän opiskelijoiden toimesta. Otin yhteyttä tammikuussa 2017 Mainiokoti Mäntykodon päivätoiminnan ohjaajaan ja aloitin hänen kanssaan yhteistyössä asukaskyselyn toteuttamisen suunnittelun. Kävimme yhdessä läpi, niitä asioita joita asukaskyselyllä haluttiin tarkemmin selvittää.

5.1 Tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset muotoutuivat osaltaan toteutettavan asukaskyselyn pohjalta sekä halusta selvittää asukkaiden hyvinvointiin ja toimijuuteen liittyviä tekijöitä. Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä asukkaiden hyvinvointia ja heidän osallisuuttaan toiminnan suunnittelussa. Asukaskyselyn tarkoituksena oli selvittää asukkaiden omia toiveita kulttuuri- ja viriketoiminnan suunnittelua varten sekä selvittää mahdollisia osallistumisen esteitä. Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiksi nousivat tavoitteiden pohjalta seuraavat kysymykset:

1. Millaista kulttuuri- ja viriketoimintaa Mainiokoti Mäntykodon asukkaat toivoisivat järjestettävän?
2. Millaisia esteitä ja haasteita Mainiokoti Mäntykodon asukkailla on osallistumisessa kulttuuri- ja viriketoimintaan?
3. Mikä merkitys toimijuudella on osana hyvinvointia asukkaiden jokapäiväisessä elämässä?

Asukkaiden kulttuuri- ja viriketoimintaan liittyvien toivomusten lisäksi kyselyllä oli tarkoitus kartoittaa asukkaiden toimijuutta ja sen merkitystä asukkaiden hyvinvoinnille.

5.2 Tutkimusmenetelmä

Tässä opinnäytetyössä käytin tutkimusmenetelmänä kyselyä, koska nimenomaan asukaskyselyn toteuttaminen oli palvelutalo Mainiokoti Mäntykodon toiveena. Kyselyn onnistuminen edellyttää, että tutkija huomioi vastaajien ajan, halun ja taidot vastata kyselyyn. Lomakkeen suunnittelu ja testaaminen vaikuttavat kyselyn onnistumiseen. Hyvä lomake ei kuitenkaan yksistään riitä, vaan huomiota on kiinnitettävä myös kyselyn toteuttamiseen liittyviin seikkoihin. Lomakkeen kohtuullinen pituus ja ulkoasun selkeys ovat tärkeitä vastaajille ja myöhemmin myös tiedon tallentajalle. Lomaketutkimuksissa on pyrittävä tutkimusongelman kannalta kattavaan, mutta samaan aikaan yksinkertaiseen ja helposti ymmärrettävään kysymyksen asetteluun. Vastaajien täytyy osata vastata kyselyyn ja ymmärtää kysymykset mahdollisimman samalla tavalla. Kysymysten tulisi olla yksinkertaisia, tarkoituksenmukaisia ja täsmällisiä. Hyvä kysymys on myös kohtuullinen. Kyselylomake on laadittava niin, ettei vastaajien tarvitse

huolehtia tietojen väärinkäyttömahdollisuuksista. Taustatietojen kartoittamisessa on hyvä mainita, että taustatietoja tiedustellaan vain tilastollista käsittelyä varten. Lomakkeessa on hyvä olla myös yksityiskohtaiset vastausohjeet. (KvantiMOTV 2010.)

Kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusta voidaan nimittää myös tilastolliseksi tutkimukseksi. Sen avulla voidaan selvittää lukumääriä ja prosenttiosuuksia. Aineiston keruussa käytetään usein tutkimuslomakkeita, joissa on valmiita vastausvaihtoehtoja. Tutkittavia asioita kuvataan numeerisesti ja tuloksia voidaan havainnollistaa myös erilaisten taulukoiden ja kuvioiden avulla. Kvantitatiivisella tutkimuksella voidaan selvittää myös asioiden välisiä riippuvaisuuksia sekä tutkittavassa ilmiössä tapahtuneita muutoksia. Jos tutkimuksessa on käytetty otantaa koko tutkittavasta joukosta, aineistossa saatuja tuloksia voidaan yleistää tutkittuja havaintoyksiköitä laajempaan joukkoon tilastollisen päättelyn keinoin. Kvantitatiivisen tutkimusmenetelmän avulla saadaan yleensä kartoitettua jonkin asian olemassa oleva tilanne, mutta ei yleensä pystytä selvittämään asioiden syitä. (Heikkilä 2008, 16.)

Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa lähtökohtana on todellisen elämän ja ilmiön kuvaaminen. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään tutkimaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Laadullisessa tutkimuksessa on pyrkimyksenä löytää tai paljastaa tutkittavasta kohteesta tosiasioita. Laadullinen tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedon hankintaa ja aineisto kootaan todellisissa tilanteissa. Tyypillisesti laadullisessa tutkimuksessa suositaan ihmistä tiedon lähteenä ja tutkijan pyrkimyksenä on paljastaa odottamattomia seikkoja. Laadullisessa tutkimuksessa suositaan metodeja, joissa tutkittavien näkökulmat pääsevät esille. Tutkittava kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti ja tutkimussuunnitelma voi muuttua tutkimuksen edetessä. Laadullisessa tutkimuksessa tapauksia käsitellään ja tulkitaan ainutlaatuisina. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161, 164.)

Olen yhdistänyt opinnäytetyössä sekä määrällisiä että laadullisia tutkimusmenetelmiä. Määrällisellä tutkimusmenetelmällä on mahdollista saada tietoa kulttuuri- ja viriketoiminnan tämän hetkisestä tilanteesta, esimerkiksi viriketoimintaan osallistumisen määrästä ja tyytyväisyydestä. Laadullisella tutkimusotteella on mahdollista saada asukkaiden omaa ääntä ja heidän toiveitaan esille tulevaisuudessa järjestettävän toiminnan suhteen. Laadullisella tutkimuksella on myös mahdollista antaa asukkaille tilaa kertoa omia toiveita ja parannusehdotuksia vapaamuotoisesti.

5.3 Asukaskyselyn kaavakkeen laadinta

Mainiokoti Mäntykodon asukkaiden kulttuuri- ja viriketoiminnan suunnitelman mukaan asukkaiden toiveita on tarkoitus kartoittaa säännöllisesti kerran vuodessa tehtävällä asukaskyselyllä. Kartoitusta ei ollut tehty aikaisemmin, joten kyselylomakkeen laadinnassa pyysin mielipidettä päivätoiminnan ohjaajalta, toisilta opiskelijoilta, tutkimusmenetelmien opintojakson

opettajalta sekä Mainiokoti Mäntykodon johtajalta. Kyselylomakkeen laadinta vei melko paljon aikaa, koska asukaskyselystä haluttiin mahdollisimman selkeä ja lyhyehkö. Usealla asukkaalla on todettu muistisairaus, joten asukaskyselyn kysymyksiä mietittiin myös muistisairaana vastaajan kannalta. Lomakkeen kysymyksistä pyydettiin etukäteen kommentteja myös yhdeltä asukkaalta. Tämän jälkeen haastattelin koemielessä kahta asukasta, asukaskyselyn lomaketta käyttäen. Näiden haastattelujen jälkeen tein lomakkeeseen vielä joitakin muutoksia.

Toteutin asukaskyselyn puolistrukturoidulla kyselylomakkeella (liite 1), jossa oli sekä valmiita vaihtoehtoja että avoimia kysymyksiä. Lomakkeessa oli yhteensä 16 kysymystä. Asukaskyselyssä kysyin perustietoina vastaajien sukupuolen ja iän. Kartoitin asukaskyselyssä, mihin tapahtumiin vastaajat olivat osallistuneet ja mitkä ovat olleet kolme mieluisinta tai kiinnostavinta tapahtumaa, joissa vastaajat olivat olleet mukana. Näiden kysymysten tarkoituksena oli selvittää, minkälaisissa tapahtumissa vastaajat olivat tähän asti olleet mukana ja minkälaiset tapahtumat asukkaat kokevat mieluisimpina. Mainiokoti Mäntykodossa oli alkanut tammi-kuussa uusi Lady-/käsityökerho. Päivätoiminnan ohjaajan toivomuksesta kartoitin asukaskyselyn yhteydessä myös mielipiteitä juuri alkaneesta kerhosta.

Kysyin asukailta, mikä heille on tärkeintä tapahtumiin osallistumisessa. Kysyin myös, miten usein he arvioivat osallistuvansa viikon aikana järjestettäviin tapahtumiin ja haluaisivatko he osallistua tapahtumiin nykyistä useammin. Lisäksi kartoitin tapahtumiin ja harrastustoimintaan osallistumisen vaikutusta vastaajien yleiseen hyvinvointiin sekä heidän yleistä tyytyväisyyttä järjestettäviin tapahtumiin ja harrastusmahdollisuuksiin Mainiokoti Mäntykodossa. Asukaskyselyssä kartoitin osallistumisen esteenä olevia asioita. Kysyin asukailta lisäksi parannusehdotuksia, jotka mahdollistaisivat heidän osallistumistaan tuleviin tapahtumiin. Näiden kysymysten tavoitteena oli selvittää, onko osallistumisen esteenä sellaisia asioita, joihin voitaisiin vaikuttaa. Parannusehdotuksilla pyrin löytämään myös asioita, joita Mainiokoti Mäntykodon henkilökunta voisi hyödyntää toiminnan kehittämisessä.

Asukaskyselyn tavoitteena oli selvittää asukkaiden omia toiveita kulttuuri- ja viriketoiminnan osalta. Toiveita kartoitin kysymällä asukailta, minkälaista toimintaa tai tapahtumia he toivoisivat järjestettävän tulevaisuudessa. Asukkaat saivat esittää vapaasti toivomuksia ja halutessaan heillä oli mahdollisuus myös perustella toiveitaan. Opinnäytetyöni tarkoituksena on myös lisätä asukkaiden hyvinvointia. Asukaskyselyssä pyysinkin asukkaita kirjoittamaan vapaasti muuta mieleen tulevaa, antamaan palautetta ja tekemään ehdotuksia. Pyysin asukkaita myös kertomaan, mikä heille on tärkeää Mainiokoti Mäntykodossa asumisessa. Asukkailla oli siis mahdollisuus kertoa ehdotuksia sekä antaa ruusuja ja risuja.

5.4 Aineiston kerääminen

Päivätoiminnan ohjaaja kertoi asukaskyselystä etukäteen asukkaiden viikkokatsauksessa. Asukkaat saivat kyselykaavakkeita mukaan tilaisuudesta. Asukaskysely toteutettiin 30.1.-8.2.2017 välisenä aikana. Tietoa asukaskyselystä, täytettäviä kaavakkeita ja palautuslaatikko olivat kyselyn ajan asukkaiden yhteisessä oleskelutilassa. Osa asukkaista pystyi täyttämään kaavakkeen omatoimisesti ilman apua. Osa asukkaista taas tarvitsi jonkinlaista apua täyttämässä, koska heillä oli ongelmia joko kysymysten näkemisessä tai vastausten kirjoittamisessa. Asukkaille kerrottiin viikkokatsauksessa mahdollisuudesta saada apua tarvittaessa asukaskyselyn täyttämiseen. Asukaskyselystä ja avun saannin mahdollisuudesta lomakkeen täyttämässä kerrottiin myös oleskelutilassa olevassa tiedotteessa. Täyttämässä oli mahdollisuus saada koko kyselyn ajan apua asukkaan omahoitajalta. Lisäksi olin itse auttamassa asukkaita lomakkeen täyttämässä etukäteen ilmoitettuna kahtena päivänä.

Osalle palvelutalon asukkaista on nimetty omahoitaja. Päivätoiminnan ohjaaja kertoi asukaskyselystä omahoitajille. Päivätoiminnan ohjaaja pyysi omahoitajia tarvittaessa auttamaan heille nimettyjä asukkaita lomakkeen täyttämässä. Omahoitajille kerrottiin ja ohjeistettiin, että asukkaita ei saa johdatella vastausten antamisessa. Omahoitaja sai siis toimia vain asukkaiden vastausten kirjaajana, näin mahdollistettiin vastaaminen myös niille asukkaille, jotka eivät olisi vastaamiseen omatoimisesti kyenneet. Omahoitajat merkitsivät asukaslistaan tiedon kaikista asukkaista, jotka olivat osallistuneet kyselyyn. Olin myös itse mukana yhdessä viikkokatsauksessa kertomassa asukkaille asukaskyselystä. Tarjosin viikkokatsauksessa asukkaille mahdollisuutta saada apua asukaskyselyn täyttämässä. Viikkokatsauksen jälkeen täytin kyselyitä yhdessä asukkaiden kanssa. Tämän lisäksi olin yhtenä etukäteen ilmoitettuna päivänä auttamassa asukkaita kyselyn täyttämässä.

Asukaskyselystä kerrottiin Mainiokoti Mäntykodon asukkaille viikoittain maanantaisin järjestettävässä asukkaiden viikkokatsauksessa. Asukaskyselyn valmistumisen jälkeen kävin viikkokatsauksessa kertomassa asukaskyselyn tuloksista asukkaille. Viikkokatsauksessa on paljon asiaa viikon tapahtumista Mainiokoti Mäntykodossa, joten minulla ei ollut kovin paljon aikaa oman esityksen pitämiseen. Kerroin asukkaille vastusten jakautumisesta kysymyksissä, joissa oli valmiita vaihtoehtoja. Kerroin heille myös minkälaisia toiveita, parannusehdotuksia, ruusuja, risuja sekä tärkeäksi koettuja asioita vastauksista tuli esille.

5.5 Opinnäytetyön eettisyys

Laadullinen tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedonhankintaa ja aineisto kootaan useimmiten luonnollisissa, todellisissa tilanteissa, jolloin pyritään siihen, että tutkittavien näkökulmat ja ääni pääsevät esille (Hirsijärvi ym. 2000, 155). Mitä vapaamuotoisempia tiedon-

hankinnan keinot tutkimuksessa ovat, sitä enemmän ne muistuttavat arkielämän vuorovaikutusta. Tällaisessa tilanteessa tutkimuseettiset kysymykset korostuvat. Yhteys tutkimuksen ja etiikan välillä on kahtalainen, tutkimuksen tulokset vaikuttavat eettisiin ratkaisuihin ja toisaalta tutkijan eettiset kannat vaikuttavat hänen tieteellisessä työssään tekemiin ratkaisuihin. Tutkimusaiheen valinta ja tutkimuskysymyksen asettelu ovat jo itsessään eettisiä kysymyksiä. Tutkimusaiheen eettisessä pohdinnassa olisi hyvä kertoa, kenen ehdoilla tutkimusaihe on valittu ja miksi tutkimukseen on ryhdytty. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 125, 129.)

Aineistonkeruumenetelmänä käytin haastattelun sijaan kyselyä. Asukaskysely mahdollisti vastausten saamisen mahdollisimman monelta asukkaalta. Toivomus nimenomaan asukaskyselyn tekemisestä tuli myös Mainiokoti Mäntykodosta. Kyselyn aihe oli kulttuuri- ja viriketoiminnan suunnitelman mukaisen asukaskyselyn toteuttaminen. Kartoitin kyselyssä lisäksi asukkaille tärkeitä asioita sekä palautetta ja ehdotuksia Mainiokoti Mäntykodossa asumisesta. Asukaskysely sisälsi useita avoimia kysymyksiä, joiden tarkoituksena oli saada asukkaiden näkökulmia ja ääntä esille. Pidin tärkeänä asukaskyselystä tiedottamista etukäteen mahdollisimman monelle asukkaalle. Asukaskyselystä kerrottiin asukkaille viikkokatsauksessa etukäteen, kyselystä tiedotettiin myös ilmoitustaululla ja olin itse paikalla kahtena etukäteen ilmoitettuna päivänä. Näillä toimenpiteillä varmistin, että asukkailla oli mahdollisuus saada tietoa kyselystä etukäteen ja mahdollisuus esittää kysymyksiä.

Asukaskyselyn tekemisestä Mainiokoti Mäntykodon asukkaille laadittiin opinnäytetyösopimus päivätoiminnan ohjaajan kanssa. Kyselyä tehtäessä keskusteltiin ja tiedostettiin, että muistisairaille kyselyyn vastaaminen voi olla haasteellista. Kyselylomake laadittiin huolellisesti ja lomakkeesta pyydettiin palautetta useilta ihmisiltä. Palautteiden johdosta kysymyksiä yksinkertaistettiin ja selkeytettiin. Tavoitteena oli mahdollistaa asukkaiden osallistuminen toiminnan suunnitteluun, ilman, että he kokisivat vastaamisen liian vaikeaksi.

Asukaskyselyyn vastaamistapa ei ollut kaikkien vastaajien kohdalla samanlainen, erilaisia vastaustapoja oli kolme. Asukkaista 23 täytti kyselyn itsenäisesti, vastaajista seitsemän täytti kyselyn omahoitajan kanssa ja itse täytin kyselyn yhdessä 13 asukkaan kanssa. Pohdin aineiston analyysiä tehdessäni, onko vastaustavalla ollut vaikutusta vastausten sisältöön. Vertailin annettuja vastauksia sen mukaan, oliko asukas vastannut kyselyyn yksin, omahoitajan avustuksella tai minun avustuksellani. En havainnut näissä eri tavalla annetuissa vastauksissa eroavaisuuksia. Kaikista vastaajaryhmistä löytyi erilaisia, positiivisia sekä negatiivisia vastauksia sekä valmiiksi annettujen vaihtoehtojen vastauksissa että sanallisissa vastauksissa. On kuitenkin mahdollista, että erilainen vastaustapa on voinut vaikuttaa joihinkin vastaajiin ja heidän antamiin vastauksiin. Osalla asukkaista on muistisairaus ja heidän osalta myös se on voinut vai-

kuttaa vastauksiin. Tuloksia kuvatessani olen käyttänyt suoria lainauksia, jotta vastaajien näkemykset tulevat mahdollisimman autenttisesti esille. Kyselyyn vastanneiden henkilöllisyys on pidetty salassa, eikä lainauksista voi päätellä yksittäistä vastaajaa.

Olen säilyttänyt asukaskyselyn vastaukset huolellisesti, ne ovat lukollisessa kaapissa, eikä niitä ole päässyt kukaan ulkopuolinen lukemaan. Lomakkeissa ei ole asukkaiden nimiä, joten yksittäisestä lomakkeesta ei voi tunnistaa vastaajaa. Lomakkeet ovat olleet ainoastaan minun luettavana aineiston käsittelyä varten. Hävitän asukaskyselyn aineiston tietoturvajätteenä, heti kun opinnäytetyö on hyväksytty.

5.6 Aineiston analyysi

Tässä opinnäytetyössä en ole asettanut tutkimushypoteesia ennen aineiston hankintaa. Eskolan ja Suorannan (2008, 19) mukaan hypoteesittomuus tarkoittaa sitä, että tutkijalla ei ole lukkoon lyötyjä ennakko-olettamuksia tutkimuskohteesta tai tutkimuksen tuloksista. Tavoitteenani oli saada mahdollisimman monen asukkaan omia toiveita esiin kulttuuri- ja harrastustoimintaan liittyen. Mainiokoti Mäntykodossa oli alkuvuodesta yhteensä 98 asukasta ja asukaskyselyyn vastasi yhteensä 43 asukasta. Tutkimuksen vastausprosentiksi muodostui näin 43,9 %. Mainiokoti Mäntykodossa naisia on yhteensä 64 ja miehiä 34. Asukaskyselyyn vastasi 34 naista ja 9 miestä, joten naisten osalta vastausprosentti oli 53,1 % ja miesten osalta 26,5 %. Vastausprosentti on kokonaisuudessaan hyvä ja varsinkin naisten osalta melko kattava. Asukkaista 53,5 % täytti asukaskyselyn itsenäisesti, asukkaista 16,3 % täytti kyselyn omahoitajan kanssa ja asukkaista 30,2 % täytti kyselyn minun avustuksella.

Saatuani kaikki asukaskyselyn vastaukset, aloitin niiden analysoinnin. Ensimmäisessä vaiheessa tein kaikista vastauksista koosteen. Keräsin kaikki vastaukset yhteen asukaskyselyn kysymysten alle. Tässä vaiheessa erottelin erikseen naisten ja miesten vastaukset, niin että pystyin vertailemaan vastausten eroavaisuuksia ja samankaltaisuuksia. Ainoa merkittävä ero vastauksissa oli se, että miesten vastauksissa oli pieneen vastaajamääräänkin suhteutettuna todella vähän parannusehdotuksia, jotka mahdollistaisivat osallistumista tapahtumiin ja tai ehdotuksia yleisesti Mainiokoti Mäntykodossa asumiseen.

5.6.1 Määrällisen aineiston analysointi

Asukaskysely sisälsi sekä laadullisia että määrällisiä kysymyksiä. Määrällisessä eli kvantitatiivisessa tutkimuksessa aineiston kerääminen ja sen käsittely ovat erillisiä vaiheita (Heikkilä 2008, 123). Tässä kyselyssä vastaukset on kerätty paperilomakkeelle ja lomakkeen tiedot on myöhemmin syötetty SPSS tilasto-ohjelmaan. Kyselylomakkeen tiedot on syötetty havaintomatriisiin muotoon ja ohjelmaan on määritelty kyselylomaketta vastaavien muuttujien tiedot.

Tietojen syöttämisen jälkeen ohjelmasta on saatu tiedot määrällisten kysymysten vastausten jakautumisesta.

5.6.2 Laadullisen aineiston ryhmittely

Aloitin avoimien vastausten analysoinnin ryhmittelemällä saman sisältöisiä vastauksia. Kysymyksiin, joissa asukkaat saivat vapaasti vastata, pyrin löytämään usein toistuvia samantapaisia toiveita vastausten tyypittelyn avulla. Tyypittelyllä tarkoitetaan (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006) tyypillisten asioiden kokoamista eli aineiston tiivistämistä havainnollisiin tyyppeihin. Tyypittelyssä aineistosta etsitään tietyn tyyppisiä vastauksia, joita yhdistävät tietyn tyyppiset elementit ja joiden voidaan siksi ajatella edustavan jotakin tiettyä tyyppiä. Kunkin tyyppiin kuuluvien tekstien avulla voidaan tarvittaessa laatia tyyppikuvauksia. Kuvauksissa yhdistyvät eri vastauksissa esiintyvät yleiset ja siten tyypilliset elementit. Aineistosta löytyvien eri tyyppien tulee kattaa koko aineisto. Luokittelin asukaskyselyn sanallisia vastauksia aineistosta nousevien kategorioiden alle.

Asukaskyselyssä kysyttiin parannusehdotuksia, jotka mahdollistaisivat asukkaiden osallistumista tuleviin tapahtumiin. Parannusehdotuksia tuli vain yhdeksän kappaletta. Näistä ehdotuksista neljä ei ollut varsinaisia ehdotuksia, vaan lähinnä omaan vointiin liittyviä toivomuksia. Parannusehdotuksista kaksi käsitteli tapahtumiin liittyvää tiedottamista, kaksi ehdotusta käsitteli tapahtumien sisältöä ja määrää, yhdessä parannusehdotuksessa toivottiin apua ulkoiluun ja yhdessä päällekkäisten tapahtumien välttämistä. Varsinaiset osallistumista mahdollistavat parannusehdotukset luokittelin tiedottamiseen, avun saantiin, tapahtumien määrään, ajankohtaan ja sisältöön kuuluviksi.

Päivätoiminnan ohjaajan toivomuksesta kysyin asukailta mielipiteitä tammikuussa alkaneesta Lady-/käsityökerhosta. Vastaaajilta pyydettiin myös parannusehdotuksia kerhon toimintaan liittyen. Kerho oli kuitenkin ehtinyt kokoontua vain yhden kerran ennen kyselyä, joten asukkaat eivät vielä osanneet kovin paljon kommentoida kerhoa. Vastauksia kysymykseen tuli yhteensä 12, joista kahdessa ei vielä osattu lainkaan kommentoida yhden kerran jälkeen kerhoa. Tyypillisin vastaus, yhteensä 7 osallistujalla, oli varovaisen myönteinen suhtautuminen kerhoon. Esimerkkinä tästä yhden asukkaan vastaus: ”On varmaan ihan hyvä alku”. Vastaaajista kolme esitti ensimmäisen kerran jälkeen parannusehdotuksia kerhon toimintaan liittyen.

Asukaskyselyn tarkoitus oli kartoittaa asukkaiden toivomuksia kulttuuri- ja viriketoiminnasta. Kysymys asukkaiden toiveista tulevaan toimintaan ja tapahtumiin liittyen oli yksi tärkeimmistä kysymyksistä. Asukkaat saivat vapaasti esittää toivomuksia ja halutessaan myös perustella niitä. Asukkaista 26 esitti omia toiveita tulevaisuuden tapahtumista. Tyypittelin vastauksia omiin kategorioihin ja vastauksista löytyikin usein toistuvia toivomuksia.

Viimeisessä kysymyksessä asukkailla oli mahdollisuus kirjoittaa muuta mieleen tulevaa, kertoa mikä heille on tärkeää asumisessa Mainiokoti Mäntykodossa sekä antaa ruusuja ja risuja. Näistäkin vastauksista löytyi saman sisältöisiä, tyypillisiä asioita, jotka toistuivat useissa vastauksissa.

5.6.3 Laadullisen aineiston koodaaminen

Eskolan ja Suorannan (2008, 151-152) mukaan aineiston koodaukseen on olemassa ainakin kaksi erilaista lähestymistapaa. Aineistoa voi analysoida aineistolähtöisesti ilman teoreettista etukäteisolettamusta. Tuolloin tutkijalla voi olla etukäteistietoa ja -olettamuksia tutkittavasta kohteesta, mutta niiden ei anneta vaikuttaa aineistosta itsestään nouseviin teemoihin. Toisessa lähestymistavassa hyödynnetään joko jotakin teoriaa tai siihen otetaan tietoisesti teoreettisesti perusteltu näkökanta. Tällöin aineistoa pidetään jo esityksenä jostakin tai aineistoa tarkastellaan jostakin näkökulmasta käsin. Aineistoon voidaan myös soveltaa jotakin aineiston ulkopuolista teoriaa. Esimerkiksi jos aineisto on kerätty teemahaastattelulla, teemahaastattelurunkoa voi käyttää aineiston koodaamisen apuvälineenä.

Aineiston analysoinnin tärkeä vaihe on Eskolan ja Suorannan (2008, 156-157) mukaan aineiston koodaaminen. Tutkijan täytyy koodata aineistonsa systemaattisesti niin, että hän itse tietää, mitä on tekemässä. Tutkija voi koodata aineistoa tiettyä ennako-olettamusta tai teoriaa ajatellen, jolloin se ohjaa koodausta. Koodiluettelo voi elää tutkimuksen ajan, aineiston mukaan. Aineisto kannattaa pyrkiä koodaamaan riittävästi, sillä täydellinen kattavuus ei todennäköisesti onnistu. Yleensä koodausrunko syntyy kahdessa vaiheessa, ensin laaditaan alustava koodausrunko, jonka mukaan aineistoa lähdetään koodaamaan. Koodausprosessin aikana koodausrunko elää, muuttuu ja täydentyy. Usein ensimmäinen koodausrunko ei ole lopullinen, vaan se muuttuu työn edetessä.

Vastausten ryhmittelyn jälkeen aloitin asukaskyselyn vastausten koodaamisen numeroimalla lomakkeet juoksevilla numerolla. Järjestin kaavakkeet ensin syntymävuoden mukaiseen järjestykseen ja sitten numeroin kaavakkeet. Järjestysnumeron jälkeen merkitsin kaavakkeeseen vastaajan sukupuolen kirjaimella niin että naiset merkitsin n-kirjaimella ja miehet m-kirjaimella. Sukupuolen jälkeen merkitsin vastaajan syntymävuoden. Merkitsin koodiin myös miten usein vastaaja kertoi osallistuvansa järjestettäviin tapahtumiin. Vastausvaihtoehtoja oli viisi. Harvemmin kuin kerran viikossa osallistuneet merkitsin h-kirjaimella, yhdestä kolmeen kertaan osallistuneet y-kirjaimella, neljästä kuuteen kertaan osallistuneet n-kirjaimella, seitsemän kertaa tai useammin osallistuneet s-kirjaimella ja ne jotka eivät osanneet sanoa tai eivät olleet lainkaan vastanneet kysymykseen e-kirjaimella. Viimeiseksi laitoin koodiin merkinnän, miten tyytyväinen vastaaja oli yleisesti ottaen Mainiokoti Mäntykodossa järjestettäviin tapahtumiin ja harrastusmahdollisuuksiin. Vastausvaihtoehtoja koodasin jälleen kirjaimilla. Vastajat, jotka olivat erittäin tyytyväisiä, merkitsin e-kirjaimella, tyytyväiset t-kirjaimella, melko

tyytyväiset m-kirjaimella, hieman tyytymättömät h-kirjaimella ja tyytymättömät ö-kirjaimella. Näin saadut koodimerkinnot lisäsin jokaisen kirjallisen vastauksen perään. Jokaisesta vastauksesta oli siis myöhemmin luettavissa vastaajan sukupuoli, syntymävuosi, osallistumisen aktiivisuus järjestettäviin tapahtumiin sekä yleinen tyytyväisyys järjestettäviin tapahtumiin ja harrastusmahdollisuuksiin. Esimerkkejä koodauksesta näkyy asukkaiden vastausten perässä liitteessä, jossa vastauksia on teemoittelu toimijuuden modaalisten ulottuvuuksien mukaan (liite 2).

5.6.4 Aineiston teemoittelu ja tyypittely toimijuuden näkökulmasta

Olen teemoitellut aineistoa toimijuuden modaalisten ulottuvuuksien mukaan. Teemoittelussa olen käyttänyt taulukointia. Kun aineistoa järjestetään teemojen mukaan, kunkin teeman alle kootaan ne kohdat, joissa puhutaan kyseisestä teemasta. Yleisin tapa teemoittelussa on käyttää tekstinkäsittelyä. Olen itse käyttänyt teemoittelussa word-ohjelman taulukointia (liite 2). Taulukoinnissa olen toimijuuden käsitteen lisäksi ottanut huomioon asukkaiden vastaukset niistä asioista, jotka ovat estäneet tai estävät heidän osallistumistaan tapahtumiin. Aineiston teemoittelun lisäksi aineistosta voi etsiä tyypillisiä vastauksia. Tyypillisyyys on aineistoa kokonaisuutena hyvin luonnehtivia seikkoja, joita pyritään tiivistämään informatiivisesti. Tyypittelyllä tarkoitetaan tyypillisten asioiden kokoamista eli aineiston tiivistämistä havainnollisiin tyypeihin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Asukaskyselyssä kysyin parannusehdotuksia, jotka mahdollistaisivat omaa osallistumista tuleviin tapahtumiin. Asukkailla oli myös mahdollisuus kertoa, mikä heille on tärkeää asumisessa Mainiokoti Mäntykodossa. He saivat antaa palautetta ruusujen ja risujen muodossa sekä kirjoittaa mieleen tulevia ehdotuksia. Näitä kaikkia vastauksia tarkastelin toimijuuden modaliteettien näkökulmasta. Siirsin taulukkoon kaikki annetut vastaukset niiden tapaa ilmaisevien ulottuvuuksien näkökulman mukaan. Kysyin asukailta myös, mitkä asiat ovat estäneet tai estävät heidän osallistumistaan johonkin tapahtumaan, modaliteetin lisäksi huomioin luokittelussa asukkaan vastauksen myös tähän kysymykseen. Luokittelin siis kaikki asukkaiden vastaukset sen mukaan, liittyivätkö ne kykenemiseen, täytymiseen, voimiseen, tuntemiseen, haaluamiseen vai osaamiseen.

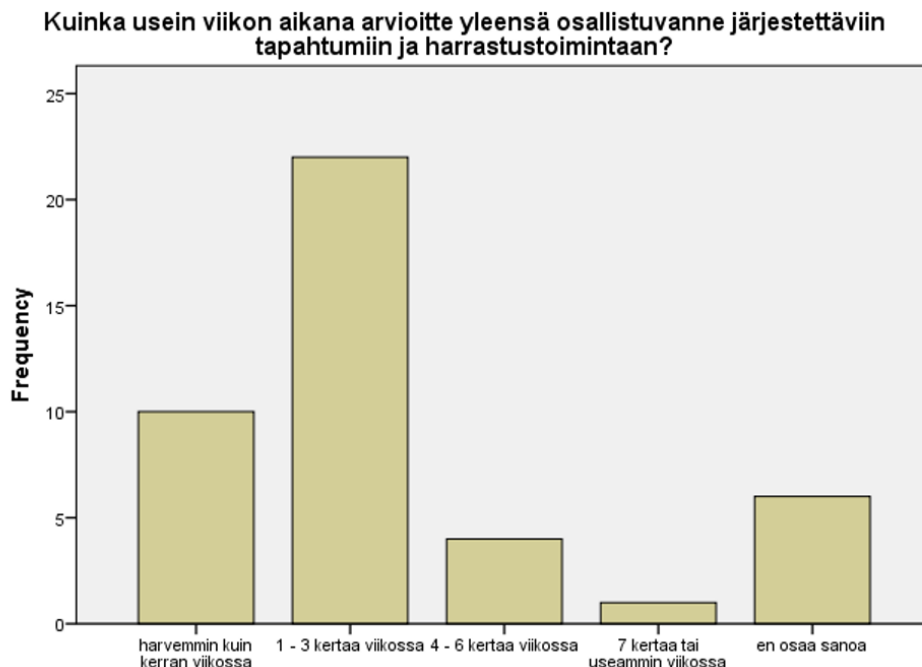
Luokittelun jälkeen tarkastelin vastauksia toimijuuden modaliteettien näkökulmasta. Suurin osa vastauksista käsitteli jollain tavalla tuntemisen modaliteettia ja asukkaan omaa tunnetta. Lähes yhtä moni vastauksista käsitteli jollain tavalla voimista, että on mahdollisuus valita ja valittavana on useampia vaihtoehtoja. Seuraavaksi tarkastelin vielä taulukon teemoista löytyviä vastauksia. Löysin vastauksista erilaisiin asukkaille tärkeisiin asioihin liittyviä tyypillisiä vastauksia. Merkitsin erityyppisiin asioihin liittyviä vastauksia eri väreillä taulukkoon. Useampaan kertaan toistuvia asioita olivat turvallisuus, henkilökunnan toimintaan ja käyttäytymi-

seen liittyvät asiat, valinnan mahdollisuus, mahdollisuus olla yhdessä ja oma rauha. Olin aikaisemmin koodannut vastauksiin myös sukupuolen ja syntymävuoden. Tarkastelin annettuja vastauksia myös näiden tekijöiden osalta. Vastauksista ei kuitenkaan löytynyt merkittäviä eroja vastaajan sukupuolen tai syntymävuoden välillä.

6 Tutkimustulokset

Asukaskyselyn vastauksissa asukkaan sukupuolella ja iällä ei näyttänyt olevan merkittävää eroa vastauksissa. Myöskään asukkaiden vastaus niihin tekijöihin, jotka ovat estäneet tai estävät osallistumista tapahtumiin, ei vaikuttanut muiden kysymysten vastausten sisältöön poikkeavasti. Merkittävää vaikutusta sanallisista vastauksista ei myöskään löytynyt eri tavalla osallistumiskertojen määrään vastanneiden asukkaiden eikä asukkaan vastauksista yleiseen tyytyväisyyteen annettujen vastausten osalta.

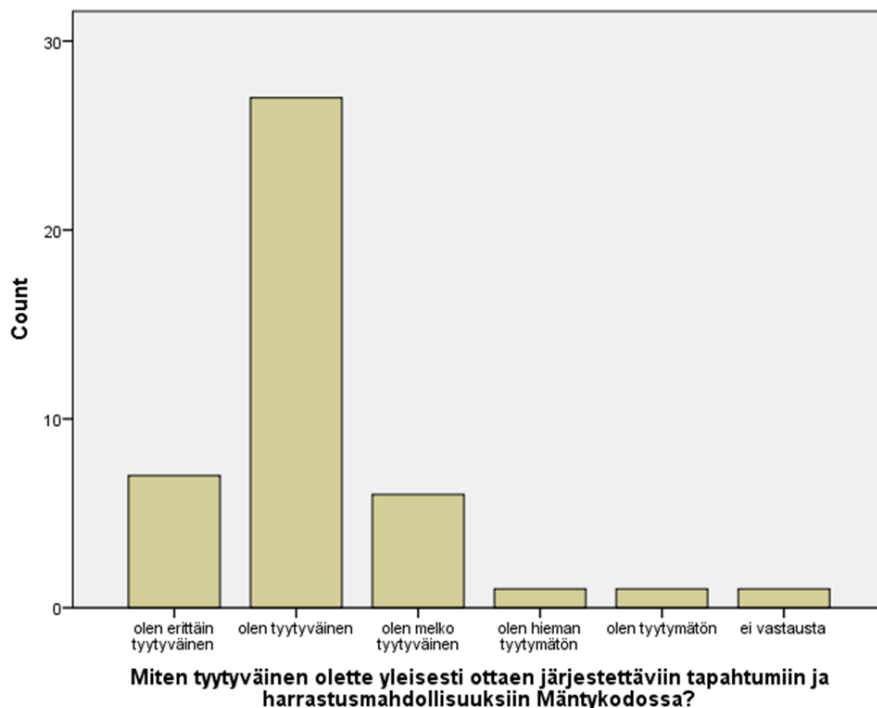
Mainiokoti Mäntykodon suunnitelmassa asukkaiden kulttuuri- ja viriketoiminnasta on tavoitteena, että jokaisella asukkaalla on hoitosuunnitelmassa vähintään 4-6 viikoittaista viriketapahtumaa. Asukaskyselystä ilmeni, että kyselyyn vastanneista suurin osa kuitenkin osallistui tapahtumiin vain 1-3 kertaa viikossa. Kyselyn mukaan asukkaat olivat pääosin tyytyväisiä nykyiseen osallistumien määrään, vaikka se oli pienempi kuin hoitosuunnitelmassa tavoitellaan.



Kuva 2: Asukkaiden osallistuminen tapahtumiin ja harrastustoimintaan viikon aikana

Kyselystä ilmeni, että asukkaat ovat pääsääntöisesti tyytyväisiä järjestettäviin tapahtumiin ja harrastusmahdollisuuksiin Mainiokoti Mäntykodossa. Erittäin tyytyväisiä oli 7 vastaajaa ja tyy-

tyväisiä oli 27 vastaajaa. Hieman tyytymättömiä tai tyytymättömiä oli ainoastaan kaksi vastaajaa. Nykyisiin tapahtumiin tyytymättömät toivoivat lisää musiikkia ja lisää sellaisia esityksiä, joita voisi vain katsoa, koska itse ei pysty osallistumaan.



Kuva 3: Asukkaiden tyytyväisyys järjestettäviin tapahtumiin ja harrastustoimintaan

6.1 Asukkaiden toivomukset kulttuuri- ja viriketoiminnan järjestämisestä

Asukaskyselystä ilmeni kyselyyn vastanneiden asukkaiden osallistuminen viikoittain järjestettäviin ja harvemmin toteutettuihin tapahtumiin. Viikoittain järjestettävistä tapahtumista asukkaista oli osallistunut viikkokatsaukseen 31 vastaajaa, Hyrian opiskelijoiden järjestämään ohjelmaan 30 vastaajaa, ohjattuun kuntosaliliikuntaan 26 vastaajaa ja ohjattuun istumajumpaan 26 vastaajaa. Harvemmin toistuviin tapahtumiin asukkaista oli osallistunut vierailevien kuorojen ja muiden esiintyjien tilaisuuksiin 35 vastaajaa, yhteislauluihin 33 vastaajaa, lasten vierailuihin ja heidän kanssaan tehtävään toimintaan 30 vastaajaa ja ulkoiluun ja kävelyyn itsekseen tai sukulaisten ja ystävien kanssa 30 vastaajaa. Vastaajista 14 nimesi mieluisimmaksi ja kiinnostavimmaksi tapahtumiksi yhteislaulut, vierailevien kuorojen esiintymiset 10 vastaajaa ja lasten vierailut 8 vastaajaa.

Kyselyn mukaan asukkaiden toiveet tulevaisuudessa järjestettävästä toiminnasta ja tapahtumista olivat samantapaisia kuin ne, joihin he olivat jo osallistuneet ja joista he olivat pitäneet. Toivomuksista yleisin oli musiikki eri muodoissa. Yhteislaulua toivoi vastaajista kolme, musiikkiesityksiä toivoi vastaajista kaksi ja musikaalia yksi. Liikunta eri muodoissa oli myös

useiden vastaajien toiveissa. Liikuntaa ja kunnon kohotusta toivottiin järjestettävän tulevaisuudessakin yhteensä viidessä vastauksessa, nimettyjä liikuntamuotoja olivat ulkoilu ja uima-reissu. Liikuntaa ja musiikkia yhdistävää tanssia toivoi kaksi vastaajaa. Tässä asukkaiden toiveita tanssiin ja musiikkiin liittyen:

”Tanssi on liikunnan muotona fyysinen ja henkinen, siihen lisättynä hyvä musiikki, sitä me täällä asuvat ihmiset kuuntelemme.”

”Musiikkia, melkein kaikki käy, mutta ei kovin melankolista, vauhtia saa olla, mutta myös tangot on ollut suosittuja.”

Teatterimatkat olivat myös asukkaiden toiveissa, kolme vastaajaa toivoi teatterimatkaa ja yksi vastaajista toivoi matkaa kesäteatteriin. Vastaajista kolmen asukkaan toiveina olivat myös erilaiset ulkopuoliset esiintyjät, kuten lasten ja nuorten esiintymiset, lauluesitykset, runot ja näytelmät sekä taikurin esiintyminen, tanssiesitys ja eläinten vierailut. Elokuvien katselua ja elokuvissa käyntiä toivoi kaksi vastaajaa. Muita yksittäisiä toiveita olivat kirkossa käynti ja museokäynti.

Asukkaat toivoivat yleisesti yhteistä harrastamista ja eri aiheista tiimityötä. Ehdotuksissa nimettiin runon lausunta, runokerho, keskustelupiiri eri aiheista, tietokilpailu, bingo ja korttipelit muistin ylläpitämiseksi. Vastauksissa toivottiin myös samantyyllisiä tapahtumia kuin ennenkin, koska ne ovat olleet mukavia. Yksi vastaajista myös mainitsi toivomuksissa:

”Toimintaa riittävästi, ei kaikkiin jaksa”.

6.2 Kulttuuri- ja viriketoimintaan osallistumisen esteitä ja haasteita

Asukaskyselyssä ilmeni sellaisia tapahtumia, joihin asukkaat olisivat halunneet osallistua, mutta eivät jostain syystä voineet sitä tehdä. Asukkaista kolme olisi halunnut osallistua käsitöiden tekemiseen, mutta heistä kaksi ei ole voinut osallistua käden toimintakyvyn vuoksi ja yksi vastaajista näkökyvyn vuoksi. Yksi vastaaja olisi halunnut osallistua voimistelukäynteihin, mutta oma fyysinen jaksaminen esti osallistumisen. Yksi vastaaja mainitsi toiveena uimareisut, mutta nimesi esteeksi avun tarvitsemisen lähtemiseen. Yksi vastaajista toivoi retkeilyä ja nimesi esteeksi, ettei tällaista sopivaa tai kiinnostavaa toimintaa ole tarjolla. Suurin osa vastaajista ei nimennyt erikseen mitään tiettyä tapahtumaa tai harrastustoimintaa, johon olisi halunnut tai haluaisi osallistua. Vastaajista 17 nimesi vain yleisesti, että oma fyysinen jaksaminen on heikko ja se estää osallistumista. Vastauksissa mainittiin myös osallistumista estävinä tapahtumien päällekkäisyys, liikuntarajoitus, oma kunto sekä oman kävelyn hitaus.

Asukaskyselyllä saatiin muutamia parannusehdotuksia, jotka mahdollistaisivat asukkaiden osallistumisen tuleviin tapahtumiin. Parannusehdotuksia tuli vastauksissa odotettua vähemmän, vain kuusi vastaajaa teki ehdotuksia. Muutama ehdotus liittyi tiedottamiseen; vastauksissa toivottiin enemmän tietoa etukäteen tapahtumista ja niiden sisällöstä, toivomuksena oli myös jokaiseen kerrokseen taulu tai moniste, josta voisi tarkistaa viikoittaiset tapahtumat. Ehdotuksena oli myös tapahtumien järjestäminen eri aikoina, näin osallistumisen esteenä ei olisi tapahtumien päällekkäisyys. Ehdotuksena oli lisäksi avun saaminen ulkoiluun ja yleensä enemmän tapahtumia ja toimintaa.

6.3 Toimijuuden merkitys asukkaiden hyvinvoinnille asukaskyselyn mukaan

Toimijuus on ikääntyneen kyvykkyyttä ja mahdollisuuksia käyttää jäljellä olevaa toimintakykyä omassa elämässään. Ikääntynyt voi toimintakyvyn alentuessakin tehdä valintoja ja elää omien tarpeidensa ja tavoitteidensa mukaista elämää. Toimijuuden modaalisia ulottuvuuksia ovat tunteminen, haluaminen, voiminen, kykeneminen, täytyminen ja osaaminen. Tässä asukaskyselyssä erityisesti tunteminen ja voiminen nousivat esille. Asukkaille merkityksellistä on se, että voi tehdä valintoja ja saa tuntea turvallisuutta, ystävällisyyttä ja yhteisöllisyyttä.

Asukaskyselyn tulokset osoittivat, että tapahtumiin ja harrastustoimintaan osallistumisella on vastaajista suurimman osan mielestä hyvinvointia lisäävä vaikutus. Vastaajista 31 mielestä osallistuminen lisää omaa hyvinvointia. Vastaajista 9 mielestä osallistumisella ei ole vaikutusta hyvinvointiin ja kenenkään mielestä osallistuminen ei heikennä hyvinvointia. Tärkeimpinä asioina tapahtumiin osallistumisessa vastaajat pitivät oman kunnon ja toimintakyvyn ylläpitämistä, yhdessä olemista ja yhdessä vietettyä aikaa, vaihtelun saamista päivään sekä ystävien ja tuttavien tapaamista.

6.3.1 Tuntee ja haluta

Toimijuuden modaleeteista oma tunne nousi asukkaiden vastauksista eniten esille. Asukaskyselyn tulosten mukaan asukkaille merkittäviä asioita ovat turvallisuus, oma rauha ja oma koti, yhdessäolo ja yhteishenki, yhteinen tekeminen, hyvä olo ja hyvinvointi. Monista asukkaiden vastauksista ilmeni, että heille on tärkeää turvallisuuden tunne ja henkilökunnan ystävällisyys. Asukaskyselyn vastausten mukaan asukkailla on tavoitteena turvallinen ja rauhallinen elinympäristö palvelutalossa. Vastaajat kuvasivat tärkeitä asioita seuraavalla tavalla:

”Turvallinen olo, ystävällinen henkilökunta, viihtyvyys.”

”Elää mahdollisimman tasapainoista elämää, olla kiitollinen pienistäkin hyvistä hetkistä.”

”Kaikki on lähellä, täällä on ihan hyvä olla, olen viihtynyt hyvin täällä.”

”Että on oma asunto, eikä kukaan häiritse.”

”Reipas, kiva meininki, voi keskustella ja olla yhdessä.”

Asukkaat ehdottivat parempaa tiedottamista, hyvän yön toivottamista ja avun saamista tarvittaessa sekä yksittäisenä ehdotuksena aikaisempaa ruokailuaikaa. Asukkaat saivat antaa kyse-
lyssä ruusuja ja risuja. Tyypillisesti ruusuja annettiin henkilökunnalle ja ihan yleisesti tyyty-
väisyydestä Mainiokoti Mäntykotoon asuinpaikkana. Ruusuina asukkaat mainitsivat:

”Ruusuja kaikille niille, jotka hyvällä omallatunnolla ja kyvyillensä tekevät tätä
vaativaa palveluammattia.”

”Tytöt ovat täällä mukavia ja auttavia.”

”Mulla on hyvä olla täällä.”

Risuja annettiin vastauksissa vain vähän, risut liittyivät henkilökunnan työskentelytapaan, hoi-
tajien kiireeseen tai yleisen huollon toimivuuteen. Risuina mainittiin:

”Hymyyn menee sekunti aikaa”.

”Hoitajilla on kiire, paljon töitä.”

6.3.2 Voida ja kyetä

Asukaskyselyn tulosten mukaan valinnan mahdollisuus on tärkeää. Asukkaiden valinnanmah-
dollisuudet ovat kaventuneet monessa asiassa oman toimintakyvyn laskun vuoksi, esimerkiksi
eräs vastaaja mainitsi, että haluaisi tehdä käsitöitä, mutta ei enää kykene. Kuitenkin se, että
omien mahdollisuuksien rajoissa löytyy erilaisia vaihtoehtoja ja voi edelleen tehdä valintoja,
koettiin merkittäväksi. Toimijuuden modaliteetti voiminen nousi vastauksissa esille. Mahdolli-
suus vaikuttaa asioihin ja mahdollisuus valita erilaisista vaihtoehtoista on tärkeää. Asukkaat
toivovat, että tarjolla on sellaista toimintaa ja tekemistä, mihin voisi osallistua vaikka toimin-
takyky on alentunut. Vaikka itse ei jaksaisi tai kykenisi kovin paljon tekemään, mahdollisuus
olla toiminnassa mukana on tärkeää. Tässä asukkaiden vastauksia:

”Käsityöhön ei voi osallistua, koska en pysty kädellä tekemään.”

”Että olisi sellaista toimintaa, mihin sairas ihminen voisi osallistua.”

Mahdollisuus yhdessäoloon ja sosiaaliseen kanssakäymiseen oli kyselyn mukaa asukkaille merkityksellistä. Kyselyssä tuli esille yhdessäolon osalta valinnan mahdollisuuden tärkeys. Tärkeänä koettiin, että voi käydä yhteisissä tapahtumissa oman voinnin mukaan. Toisaalta merkityksellisenä koettiin, että saa olla halutessaan itsekseen ja oma itsenäisyys säilyy. Mahdollisuus vaikuttaa päivien sisältöön ja mahdollisuus valita mihin osallistuu ja milloin, omien voimien mukaan, on tärkeää. Myös palvelutalon asukkaille on siis edelleen tärkeää, että oman elämän ohjat ovat omassa hallussa ja itsemääräämisoikeus toteutuu. Saada ja voida tehdä edelleen itse omaan elämään ja osallistumiseen liittyviä päätöksiä ja valintoja on merkittävä osa ikääntyvien asukkaiden hyvinvointia. Aukkaat kuvasivat omaa osallistumistaan ja itselle tärkeitä asioita seuraavasti:

”Käydä yhteisissä tapahtumissa vointini mukaan.”

”Vapaus, rauhallisuus, monipuolinen ja hyvä valmis ruoka on tässä vaiheessa hyvä kun omat voimat on poissa, virikkeitä sopivasti.”

6.3.3 Täytyä, voida ja osata

Asukkaiden oma fyysinen toimintakyky esti joitakin asukkaita osallistumasta käsitöiden tekemiseen. Esteenä oli joko käden toimimattomuus tai heikko näkökyky. Näiden asukkaiden täytyi tyytyä katselemaan ja keskustelemaan muiden käsistöistä. Osaaminen ilmeni asukkaiden vastauksissa lähinnä vain kokemuksena liian vähäisestä tiedon saannista. Eräs vastaaja koki, että tarvitsisi enemmän tietoa etukäteen toiminnan sisällöstä, jotta osaisi päättää osallistumisesta, asukkaat mainitsivat:

”Olin mukana katsomassa, tekisi mieli tehdä, mutta en pysty.”

”Haluaisin tietoa etukäteen, mitä tulevaan toimintaan sisältyy.”

7 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa asukkaiden toivomuksia kulttuuri- ja viriketoiminnasta. Asukaskyselyllä saatiin tietoa asukkaiden toivomuksista. Suurin osa asukkaista oli kyselyn mukaan tyytyväisiä kyselyajankohtana järjestettävään toimintaan ja moni asukas toivoikin, että samantyylinen toiminta jatkuisi edelleen myös tulevaisuudessa. Musiikki eri muodoissa oli usean vastaajan toivomuksena, musiikkia toivottiin lisää sekä yhteislaulujen että

musiikkiesitysten muodossa. Asukkaiden toiveena olivat erilaiset ulkopuoliset esiintyjät, vastauksissa toivottiin lasten ja nuorten esityksiä, runoja ja näytelmiä, taikureita, tanssiesityksiä ja eläinten vierailuja. Toiveena oli myös liikuntaa ja ulkoilua sekä muutakin yhteistä tekemistä, kuten keskustelupiirejä ja tietokilpailuja. Mahdollisuus lähteä yhdessä myös talon ulkopuolelle oli usean vastaajan toivomuksena, käyntejä toivottiin järjestettävän teatteriin, elokuviin, museoon ja kirkkoon.

Asukkaat saivat esittää toivomuksia vapaasti eikä kyselylomakkeessa ollut valmiita vaihtoehtoja. Tarkoituksena oli saada toiveet suoraan asukkailta vaikuttamatta vastauksiin. Asukkaat toivoivat vastauksissaan paljon samanlaisia tapahtumia, joita oli järjestetty jo aikaisemmin. Jos vastaavaa kyselyä järjestetään tulevaisuudessa, voisi kyselyssä olla mukana myös vaihtoehtoisia uusia harrastusmahdollisuuksia. Tässä asukaskyselyssä kukaan vastaajista ei toivonut mahdollisuutta harrastaa kuvataidetta, myöskään muisteluryhmiä tai luontoretkiä ei vastauksissa suoraan toivottu. Pohdin kyselyn jälkeen, olisiko asukkaiden toivomuksissa voinut olla enemmän aivan uusia harrastusmahdollisuuksia, jos niitä olisi esitelty kyselyn yhteydessä tai ennen kyselyn tekemistä asukkaille.

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada tietoa, millaisia esteitä ja haasteita osallistumisessa kulttuuri- ja viriketoimintaan on. Asukkaiden vastauksista ilmeni, että osallistumista estää eniten oma fyysinen jaksaminen. Vastaajista lähes 40 % ilmoitti, että oma fyysinen jaksaminen on ollut heikko ja se on estänyt tai estää osallistumista johonkin tapahtumaan. Kyselystä ei käynyt ilmi, miten usein fyysinen jaksaminen on estänyt osallistumista. Heikko fyysinen jaksaminen voi johtua väsymisestä tai sairaudesta. Osallistumista mahdollistavissa parannusehdotuksissa toivottiin mm. enemmän tietoa etukäteen tapahtumista ja muistitaulua tapahtumista monisteen muodossa eri kerroksiin. Asukkaille on tarjolla useita erilaisia tapahtumia päivän aikana ja tapahtumaan ei välttämättä muista lähteä, vaikka olisi ollut tarkoitus osallistua. Tapahtumista muistuttamisella on varmastikin mahdollista lisätä asukkaiden osallistumista esimerkiksi henkilökunnan muistuttamisen tai muistilapun muodossa. Sen sijaan, jos asukkaan oma jaksaminen on heikko, eikä sen vuoksi halua osallistua tapahtumaan, on osallistumisen esteeseen vaikeampi, ja toisaalta osin myös tarpeetonta vaikuttaa. Fyysistä jaksamista voidaan edesauttaa kiinnittämällä huomiota ruokavalioon, riittävään lepoon ja sairauksien hoitoon.

Ikääntyneen elämänlaatuun vaikuttaa mahdollisuus osallistua omien toiveiden sekä oman jaksamisen ja kiinnostuksen mukaan, joten jokaisen omat toiveet täytyy huomioida. Mainiokoti Mäntykodon kulttuuri- ja viriketoiminnan suunnitelmassa jokaisella asukkaalla on hoitosuunnitelmaan kirjattu vähintään 4-6 viikoittaista viriketapahtumaa. Asukaskyselyyn vastanneista 51,2 % ilmoitti kuitenkin osallistuvansa tapahtumiin vain 1-3 kertaa viikossa ja vain 9,3 % 4-6 kertaa viikossa. Lisäksi asukkaista 72,1 % oli tyytyväisiä nykyiseen osallistumisen määräänsä.

Osallistumisen määrä ja aktiivisuus vaihtelevat asukkailla, joten pohdin, voisiko hoitosuunnitelmissa huomioida enemmän asukkaan yksilöllisiä toiveita viriketapahtumiin osallistumisen määrästä.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli myös selvittää toimijuuden merkitystä asukkaiden hyvinvoinnille. Tapahtumiin ja harrastustoimintaan osallistumisella on selkeästi asukkaiden hyvinvointia lisäävä vaikutus. Vastaaajista 72,1 % koki osallistumisen lisäävän omaa hyvinvointia. Yhteinen toiminta ylläpitää asukkaiden kuntoa ja toimintakykyä, luo mahdollisuuksia yhdessä olemiselle ja ystävien ja tuttavien tapaamiselle. Osallistuminen tuo myös toivottua vaihtelua arkeen. Asukkaille on tärkeää, että heillä on erilaisia vaihtoehtoja toimintaan osallistumisessa ja mahdollisuus sosiaaliseen kanssakäymiseen. Toisaalta vastaajat arvostivat myös omaa rauhaa ja mahdollisuutta osallistua oman mielenkiinnon ja jaksamisen mukaan. Toimijuuden näkökulmasta palvelutalossa asuville ikääntyneille on tärkeää, että heillä on mahdollisuus tehdä päivittäin omia valintoja. Vastauksissa merkittäväksi asiaksi nousi myös turvallisuuden tunteen tärkeys. Asukkaille on tärkeää, että palvelutalossa on turvallista olla, henkilökunta on ystävällistä ja apua saa tarvittaessa.

Mainiokoti Mäntykodon päivätoiminnan ohjaajan mukaan osallistumiseen vaikuttaa iän ja sukupuolen sijaan eniten asukkaan oma kunto. Vastaaajan omaa kuntoa ei tässä kyselyssä kuitenkaan kartoitettu, joten sen vaikutus jää kyselyssä selvittämättä. Mainiokoti Mäntykodossa toiminnan lähtökohtana on ihmislähtöisyys ja osallisuus. Asukkaiden oma persoonallisuus, tavat ja toiveet pyritään huomioimaan yhteisessä toiminnassa. Osallisuus tarkoittaa käytännössä sitä, että asioita ei päätetä asukkaiden puolesta. Asukkaiden mielipiteitä kysytään ja he voivat vaikuttaa päätöksiin esimerkiksi asukaskokouksissa. Yhteistyökumppanit ja vapaaehtoiset mahdollistavat monella tavalla viriketapahtumien järjestämisen ja asukkaiden osallistumisen. Ikääntyneiden osallistumisessa haasteena on paikalle tuleminen ja osallistuminen. Osallistumista tukevat tapahtumista muistuttaminen ja konkreettinen auttaminen tapahtumaan lähtemisessä. Asukaskyselyn ehdotus eri kerroksissa olevista viriketoiminnan muistutustauluista toteutettiin kyselystä saadun palautteen johdosta. Toteutus tehtiin käytännön syystä hieman eri tavalla, nyt viriketoiminnasta kertovan taulun yhteydessä on mukaan otettavia monisteita viikon tapahtumista. (Hopeakoski 2017.)

8 Pohdinta

Viriketoiminnan vaikutuksista ikääntyneiden elämänlaatuun ja terveyteen ei löydy kovin paljon tutkimustuloksia. Vainikka (2003) on tutkinut, onko iäkkäille ihmisille järjestetyllä viriketoiminnalla vaikutusta iäkkäiden terveyteen liittyvään elämänlaatuun verrattuna niihin iäkkäisiin, jotka eivät osallistuneet järjestettyyn viriketoimintaan. Tutkimuksessa todettiin viriketoiminnan ylläpitävän ikääntyneiden elämänlaatua. Riihimäellä 2015-2016 toteutetun perhelähtöisen ja yhteisöllisen työskentelymallin kuntakokeilun aikana havaittiin, että kunnon

ylläpitäminen ja viriketoiminnan lisääminen vaikuttivat asukkaiden elämänlaatuun ja viihtymiseen myönteisesti (Manssila & Koivisto 2017). Mainiokoti Mäntykodon asukaskyselyn vastauksista ilmeni myös selkeästi, että suurin osa vastaajista koki tapahtumiin ja harrastustoimintaan osallistumisen lisäävän heidän hyvinvointiaan.

Mainiokoti Mäntykodon asukaskyselyyn vastasi yhteensä 43 asukasta ja vastausprosentti oli 43,9. Vastausprosentti on melko hyvä, joten sen osalta asukaskyselyn tuloksia voidaan pitää melko kattavina. Osalla asukkaista on todettu muistisairaus, joten se on voinut vaikuttaa joidenkin asukkaiden vastauksiin. Muistisairaus on voinut vaikuttaa esimerkiksi asukkaan vastaukseen oman osallistumisen määrästä tapahtumiin viikon aikana. Asukaskyselyyn vastanneista suurin osa asui palvelutalon puolella ja heistä vain 20 %:lla on todettu muistisairaus. Muistisairaiden osuutta vastaajista ei ole mahdollista tarkkaan tietää, mutta heidän osuus vastaajista voi olla enimmillään enintään 44 %. Todennäköisesti muistisairaiden vastaajien osuus on kuitenkin pienempi, jos esimerkiksi oletetaan, että palvelutalon vastaajista olisi 20 %:lla ollut muistisairaus, tulisi muistisairaiden osuudeksi kaikista vastaajista 32,6 %. Jos muistisairaat eivät ole osallistuneet kyselyyn yhtä aktiivisesti kuin muut asukkaat, muistisairaiden osuus vastauksista on vielä pienempi.

Mielestäni asukaskyselyn tekeminen kulttuuri- ja viriketoiminnasta Mainiokoti Mäntykodossa oli tärkeää. Asukkaat saivat mahdollisuuden esittää omia toiveita ja ehdotuksia. Asukkaat osallistuivat mielellään kyselyyn ja heidän toiveiden kartoittaminen lisäsi vaikuttamismahdollisuuksia ja osallisuutta tulevan toiminnan suunnittelussa. Asukkaat voivat esittää toivomuksia ja palautetta jatkuvasti, mutta mielestäni mahdollisuus esittää toivomuksia anonymisti kerran vuodessa on myös tärkeää. Jos palautteen antaminen suoraan on asukkaalle vaikeaa, on nimettömänä helpompi esittää parannusehdotuksia ja toiveita. Asukaskysely toi hyödyllistä tietoa henkilökunnalle. Kyselyn tuloksista ilmeni asukkaiden toiveita tulevasta toiminnasta, toimintaan osallistumisen esteitä, parannusehdotuksia sekä muita asukkaille tärkeitä asioita. Oman näkemykseni mukaan jo säännöllisesti tehtävä kysely sinällään viestii asukkaille heidän mielipiteiden ja osallisuuden tärkeydestä. Onnistumisen kannalta on myös tärkeää, että asukkaiden esittämiä toiveita ja parannusehdotuksia otetaan huomioon toiminnan kehittämisessä. Tekemäni asukaskyselyn toiveiden pohjalta Mainiokoti Mäntykodossa parannettiin tiedottamista mukaan otettavien viikko-ohjelmien avulla, keväälle järjestettiin esitys paikan päälle monologin muodossa, kesän aikana toteutettiin kaksi kesäteatteriretkeä, yhteislaulua on nyt joka toinen viikko ja asukkaat ovat käyneet konsertissa. Oman opinnäytetyn tekemisen kannalta on ollut hienoa huomata, että asukkaiden esiin tuomia ehdotuksia on otettu huomioon ja heidän toiveitaan on aidosti kuultu.

Tammisen ja Solinin (2013, 39) mukaan ikääntyneet arvostavat terveyttä muita väestöryhmiä enemmän, koska terveyden menettäminen voi vaikuttaa oman elämän hallintaan ja riippumattomuuden tunteen menettämiseen. Monet ikääntyneet ovat itse kokeneet elämänsä aikana tai nähneet läheisen terveyden menettämisen vaikutuksia heidän elämässään. Nuoremmat saattavat pitää terveyttä itsestäänselvyytenä, mutta vanhemmalla iällä terveyden menettämisen uhka on usein konkreettisempaa. Oman terveyden arvostus ja hyvän tai kohtuullisen terveydentilan mahdollistama osallistuminen tapahtumiin näkyi myös asukaskyselyn vastauksissa. Useammassa asukkaiden vastauksissa mainittiin, että toimintaa on kyllä järjestetty sopivasti, mutta omaan osallistumiseen vaikuttaa oma vointi ja jaksaminen. Oma fyysinen jaksaminen oli kyselyn vastausten mukaan estänyt osallistumista johonkin järjestettyyn tapahtumaan 39,5 %:lla vastaajista. Fyysinen jaksaminen, esimerkiksi väsynyt tai kipeä olo, oli vastaajien mukaan ylivoimaisesti suurin este omalle osallistumiselle tapahtumiin. Ikääntyneiden omat toiveet osallistumisen määrästä ja laadusta on tärkeän huomioida jatkuvasti toiminnan suunnittelussa. Asukaskyselyn vastauksissa toivottiin sellaista toimintaa, johon voi osallistua heikommassakin kunnossa. Tällaista toimintaa voisi olla erilaiset esitykset. Eräs asukas toivoi: ”...että olisi sellaista toimintaa, mihin sairas ihminen voisi osallistua.”

Ikääntyville on yhä tärkeämpää saada Tiikkaisen (2013) mukaan apua tarvittaessa. Jos luotettavaa ihmissuhdetta ei ole ja apua ei ole saatavissa, ikääntynyt kokee helposti turvattu- muutta, masentuneisuutta ja yksinäisyyttä. Masentuneisuutta ja sosiaalista eristyneisyyttä voi myös aiheuttaa tunne, ettei ole arvostettu omassa yhteisössään tai yhteiskunnassa. Turvallisuuden tunne on merkittävä asia ikääntyneen hyvinvoinnille. Hoitajien ystävällisyys ja turvallisuuden tunne nousivat esille useissa asukaskyselyn vastauksissa. Turvallisuuden tunnetta lisää tieto siitä, että apua on saatavissa tarvittaessa.

Pirhosen tutkimuksessa (2017) todettiin, että palveluasumisessa asukkaiden yksilöllisyyttä voidaan edesauttaa tukemalla tunneilmaisua, esimerkiksi huumorin avulla ja asukkaiden toiveita huomioimalla. Asukaskyselyssä huumorin käytön tärkeys ei tullut vastauksista esille. Kyselyn jälkeen kahvipöytäkeskusteluissa, joihin osallistuin, asukkaat muistelivat lämmöllä talossa aikaisemmin ollutta mieshoitajaa, joka oli käyttänyt paljon huumoria ja leikillisyyttä toimies- saan asukkaiden kanssa. Hoitaja oli mm. vienyt salaa asukkaalta valmiin tarjottimen pois, kun asukas oli kääntänyt päänsä ja keskustellut vierustoverinsa kanssa. Tällaisia pieniä, leikillisiä, aiemmin sattuneita tapahtumia asukkaat muistelivat lämmöllä yhdessä, vaikka kyseinen hoi- taja oli lähtenyt talosta jo jonkin aikaa sitten. Asukkaat olivat mielestäni selvästi kokeneet huumorin käytön heitä yksilöinä huomioivana ja positiivisena eleenä.

Ikääntyneen itsetuntoa vahvistavat itsenäisyys ja oma tunne elämän hallinnasta. Hyvinvointia lisää myös kokemus omasta arvokkuudesta ja ainutkertaisuudesta. Ikääntyneen kokemusta ai- nutkertaisuudesta voidaan tukea selvittämällä hänen yksilölliset toiveensa ja tutustumalla

ikäntyneeseen ja hänen elämänhistoriaansa. (Tiikkainen 2013, 284-285.). Viriketoiminnan ja hoidon onnistumisen kannalta on keskeistä selvittää, mikä ikääntyneelle itselleen on tärkeää ja minkä hän kokee hyvänä ja omia voimavaroja vahvistavana. Ikääntyneen omia toiveita voidaan selvittää esimerkiksi hoitosuunnitelman ja hoitotahdon tekemisen yhteydessä sekä ikääntyneen elämänhistoriaan tutustumalla hänen tullessaan asukkaaksi palvelutaloon. (Haarni 2014, 13-14). Mielestäni ikääntyneen toiveita ja tarpeita pitäisi kartoittaa säännöllisesti päivittämällä hoitosuunnitelmaa vuosittain. Toiveita pitäisi selvittää aktiivisesti henkilökunnan toimesta, koska ikääntynyt ei niitä välttämättä itse halua tai uskalla tuoda esille. Hyvä ja laadukas elämä, myös elämänkaaren loppuvaiheessa edellyttää sitä, että tulee nähdä ja kuulla. Usein meillä suomalaisilla, ja varsinkin ikääntyneillä, voi olla vaikea tuoda omia tarpeita esille, koska monet eivät halua olla vaivaksi muille. Hoitotahdon ja hoitosuunnitelmien toteutumista kulttuuri- ja viriketoiminnan osalta olisikin mielestäni tarpeen tulevaisuudessa tutkia ja selvittää tarkemmin.

Uudessa laatusuosituksessa määritellään tehostetun palveluasumisen toimintayksiköihin mini henkilöstömitoitus. Suosituksen mukaan myös virikeohjaajat ja sosiaaliohjaajat voidaan huomioida mitoituksessa, jos he osallistuvat välittömään hoitoon. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017-2019, 10-14.) Virikeohjaajien huomiointi mitoituksessa on mielestäni hyvä asia. Toivottavasti tämä muutos tulee lisäämään virikeohjaajien määrää ja resursointia palveluasumisen yksiköissä. Nykyisin viriketoiminnan järjestäminen vaihtelee paljon yksiköittäin. Asukaskyselyn kohteena olevassa Mainiokoti Mäntykodossa työskentelee virikeohjaaja, jonka työajasta noin puolet on resursoitu asukkaiden viriketoimintaan. Itse tiedän myös palveluasumisen yksiköitä, joissa viriketoiminta on hoitohenkilökunnan ja vapaaehtoisten vastuulla ja eräissä yksiköissä viriketoimintaa ohjaa toiminnanohjaaja muutaman tunnin ajan viikossa oman työn ohessa. Mielestäni jokaisella ikääntyneellä tulisi olla oikeus ja mahdollisuus mielekkääseen ja monipuoliseen viriketoimintaan sekä sosiaaliseen kanssakäymiseen muiden kanssa. Palvelutalo on asukkaan koti, eikä hoitolaitos, joten arjen mielekkyyteen ja ympäristön kodikkuuteen tulisi kiinnittää erityisesti huomiota.

Itse korostaisin hyvässä vanhenemisessä myös sitä, että ikääntyneellä olisi tunne sopuisuudesta omaa elettyä elämää kohtaan. Mielenrauhaa tuo se, että oma elämänsä olisi läpikäyty ja hyväksytty. Elämän tarkoituksen ja mielekkyyden löytäminen myös vanhuudessa on tärkeää ikääntyneen hyvinvoinnin kannalta. Viriketoiminta mahdollistaa monia erilaisia tapoja käydä läpi omaa elettyä elämää. Viriketoiminnan tarjoamat sosiaaliset kontaktit ja erilaiset muisteluryhmät mahdollistavat yhteistä keskustelua ja asioiden läpikäyntiä yhdessä. Kuulla tulleminen ja oman elämäntarinan jakaminen muiden kanssa voi edesauttaa oman elämän hyväksyntää. Oman elämäntarinan hyväksyntää ja ymmärrystä voi edesauttaa myös taidelähtöisin menetelmin. Asukaskyselyssä toivottiin ohjattua keskustelupiiriä eri aiheista koostuen, tällainen keskustelupiiri voisi hyvinkin pitää sisällään muistelua. Taidelähtöisiä menetelmiä ei

asukaskyselyssä toivottu, vaikka niistä on olemassa hyviä kokemuksia. Tulevaisuudessa tehtävissä asukaskyselyissä olisikin mielestäni hyvä etukäteen kertoa myös uusista mahdollisista viriketoiminnoista.

Tämän kyselyn tuloksia ei voi suoraan yleistää muihin palvelutaloihin. Jokaisessa palvelutalossa tulisi selvittää siellä asuvien ikääntyneiden yksilölliset toiveet. Sen sijaan toimintatapa asukkaiden toiveiden säännöllisestä kysymisestä on mahdollista ja suositeltavaakin yleistää kaikkiin palveluasumisen yksiköihin. Kulttuuri- ja viriketoiminnan suunnittelussa onnistumisen kannalta on tärkeää, että asukkaat pääsevät aidosti vaikuttamaan toimintaan. Toiminta tulisi-kin suunnitella jokaisessa palvelutalossa asukaslähtöisesti, yhdessä asukkaiden kanssa, heidän toiveitaan kuunnellen.

Mainiokoti Mäntykodossa päivätoiminnan ohjaaja työskentelee päivittäin asukkaiden kanssa, joten asukkailla on mahdollisuus jatkuvasti keskustella omista toiveistaan. Päivätoiminnan ohjaaja toimii asiakaslähtöisesti ja kohtaa asukkaat yksilöllisesti. Hänen innostavan ja asiakkaita kuuntelevan asenteensa johdosta tämän asukaskyselyn tekeminen yhteistyössä oli opettavaista ja antoisaa. Tämän opinnäytetyön tekeminen opetti minulle paljon viriketoiminnasta, asukaskyselyn tekemisestä sekä ikääntyneiden kohtaamisesta. Kokonaisuutena tämän opinnäytetyön tekeminen oli erittäin mielenkiintoista ja opettavaista. Asukaskyselyn tekeminen Mainiokoti Mäntykodon asukkaille oli mielestäni erittäin tärkeää. Jokaisella palvelutalossa asuvalla tulisi olla mahdollisuus kertoa omia toiveitaan viriketoiminnasta ja myös muusta toiminnasta. Asukaskyselyjä olisi hyvä tehdä jokaisessa palvelutalossa. Ikääntyneiden hyvinvoinnin vuoksi toivoisinkin asukkaiden jatkuvaa kuulemistä ja sen pohjalta järjestettyä monipuolista toimintaa kaikkiin palveluasumisen yksiköihin.

Lähteet

Painetut lähteet

Airila, A. 2002. Vanhusten viriketoiminnan perusteet - opas vanhustyöntekijöille. Ikäinstituutin säätiö. (ent. Kuntokallio vanhustyön koulutus- ja tutkimuskeskus.) Helsinki.

Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.

Engström, A. 2013. Taide ja kulttuuri vanhusten hoitotyössä. Sitä ei ole osattu ajatella, että taide voi olla osa hoitotyötä. Osaattori-hanke ja Lasipalatsin Mediakeskus Oy. Helsinki.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Helsinki: Vastapaino.

Haarni, I. 2014. Ikääntyvä mieli, mielen hyvinvointia vanhetessa. Suomen Mielenterveysseura. Helsinki

Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.

Heikkinen, E., Laukkanen, P. & Rantanen, T. 2013. Toimintakyvyn käsitteen ja arvioinnin evoluutio ja kehittämistarpeet. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim.

Heikkinen, S. 2015. Kuntouttavat menetelmät ikäihmisen kohtaamisessa. Esitys 10.9.2015. Laurea-ammattikorkeakoulu. Hyvinkää.

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hopeakoski, A-M. 2016. Mainiokoti Mäntykodon kirjallinen suunnitelma asukkaiden kulttuuri- ja viriketoiminnasta. Palvelutalo Mainiokoti Mäntykoto. Mehiläinen Hoivapalvelut Oy.

Jyrkämä, J. 2012. Toimijuus ja terveyden edistäminen. Teoksessa Näslindh-Ylispangar, A. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita.

Jyrkämä, J. 2013. Vanheneminen, arkitilanteet ja toimijuus. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim.

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2013. Sosiaali- ja terveysministeriö ja Kuntaliitto. Valtioneuvosto.

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017-2019. Sosiaali- ja terveysministeriö ja Kuntaliitto. Valtioneuvosto.

Manssila, S. & Koivisto, J. 2017. Kuntakokeiluilla parempia ratkaisuja. Innokylän innovaatiokatsaus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki.

Nurmiranta, H., Leppämäki, H. & Horppu, S. 2009. Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.

Pirhonen, J. 2017. Goog human life in assisted living for older people. Tampereen yliopisto. Akateeminen väitöskirja. Yhteiskuntatieteiden yksikkö. Tampere.

Pohjavirta, H. 2012. Onko tänään eilen. TunteVa -opas muistisairaita hoitaville. Tampere: Tampereen kaupunkilähetys ry.

Sovio, S. 2011. Kuva auttaa muistamaan ja tuntemaan - kuva muistelemisen välineenä. Kanta-Hämeen POLKKA - hanke 2009-2011.

Tiikkainen, P. 2013. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Uronen, R. 2011. Omaisten käsitykset yhteistyön rakentumisesta ja tuen tarpeesta demen-tiakodeissa. Sosiaalityön pro gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuri-tieteiden yksikkö. Tampere.

Vainikka, M-L. 2003. Iäkkäille suunnatun viriketoiminnan vaikuttavuus. Pro gradu-tutkielma. Kuopion yliopisto. Terveystieteiden ja - talouden laitos. Kuopio.

Vanhuspalvelulaki 28.12.2012/980

Ylä-Outinen, T. 2012. Ikäihmisen arki - Kotona asuvien ja palvelutaloon muuttaneiden ikäih-misten kertomuksia jokapäiväisestä elämästä. Itä-Suomen yliopisto. Akateeminen väitöskirja.

Sähköiset lähteet

Jyrkämä, J. 2013. Ikäihmiset ja toimijuus. Ikäihmisen vireä huominen. Oulu 18.4.2013. Viitattu 3.7.2013. http://www.oamk.fi/hankkeet/eee/docs/ikaihminen/jyrki_jyrkama.pdf

KvantiMOTV. 2010. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoar-kisto. Viitattu 2.9.2017. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html>

Mainiokoti Mäntykoto. 2017. Mehiläinen Hoivapalvelut Oy. Viitattu 1.11.2017. <https://www.hoivamehilainen.fi/mainiokoti-mantykoto>

Pirhonen, J. 2016. Toimijuus ei katoa toimintakyvyn heikentyessä. Tampereen yliopiston tiedote 13.9.2016. Viitattu 3.7.2017. <http://www2.uta.fi/ajankohtaista/uutinen/toimijuus-ei-katoa-toimintakyvyn-heikentyessa>

Sote- ja maakuntauudistus 2017. Valtioneuvosto. Viitattu 7.10.2017. <http://alueuudistus.fi/uudistuksen-yleisesittely>

Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV. Menetelmäopetuksen tietovaranto Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoar-kisto. Viitattu 17.4.2017. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>

Julkaisemattomat lähteet

Hopeakoski, A-M. 2017. Haastattelu ikääntyvien virike- ja kulttuuritoiminnasta Mainiokoti Mäntykodossa 21.3.2017.

Liitteet

Liite 1: Asukaskysely Mäntykodossa järjestettävistä tapahtumista ja harrastustoiminnasta 54

Liite 2: Kyselyn vastausten teemoittelu toimijuuden modaalisten ulottuvuuksien mukaan 64

Liite 1: Asukaskysely Mäntykodossa järjestettävistä tapahtumista ja harrastustoiminnasta

Asukaskysely Mäntykodossa järjestettävistä tapahtumista ja harrastustoiminnasta

Tällä kyselyllä kartoitamme asukkaiden toiveita järjestettäviin tapahtumiin liittyen. Vastaamalla ja osallistumalla tähän kyselyyn voitte vaikuttaa tulevaan toimintaan. Palauttakaa kysely oleskelutilassa (ruokalan vieressä) olevaan palautuslaatikkoon 8.2. mennessä

Sukupuoli

___ nainen

___ mies

Syntymävuosi

19 _____

1. Mihin Mäntykodossa järjestettäviin viikoittaisiin tapahtumiin olette osallistuneet? Merkitkää rastilla (X) kaikki tapahtumat, joihin olette osallistuneet.

Merkitkää rastilla (X) oletteko osallistuneet	Viikoittain järjestettävä ohjelma Mäntykodossa
	Ohjattu kuntosaliliikunta
	Itsenäisesti kuntosalilla (ei ohjaajaa)
	Ohjattu istumajumppa
	Asukkaiden viikkokatsaus maanantaisin klo 13
	Raamattupiiri (seurakunnan pitämä, joka toinen viikko)
	Korttipeli tiistaisin klo 15
	Äijäkerho
	Lady- ja käsityökerho (uusi kerho, alkanut tammikuussa)
	Opiskelijoiden järjestämä ohjelma (Hyrian opiskelijat)

2. Mihin **alla mainittuihin tapahtumiin** olette osallistuneet? Merkitkää rastilla (X) kaikki tapahtumat, joihin olette osallistuneet.

Merkittäkö rastilla (X) oletteko osallistuneet	Muut tapahtumat ja yhteinen tekeminen Mäntykodossa
	Yhteiset liikuntahetket, esim. keilaus, tikan heitto, mölkky, olympialaiset yms.
	Yhdessä leipominen
	Yhteislaulut
	Yhteisten käsitöiden tekeminen, neulottavat nelikulmiot oleskelutilassa
	Vuodenaika- / juhlatapahtumat esim. joulukoristeiden esille laitto, kukkien istuttaminen ja pikkujoulut
	Aivojumpat, esim. bingo, hirsipuu, sana-arvoitukset, sanontojen täydentäminen
	Ääneen luku
	Elokuvien katseleminen
	Lasten vierailut ja heidän kanssaan tehtävä toiminta Mäntykodossa
	Vierailevien kuorojen ja muiden esiintyjien tilaisuudet Mäntykodossa
	Hartaushetket Mäntykodossa (seurakunnan järjestämät)
	Ulkoilu / kävely vapaaehtoistyöntekijöiden, opiskelijoiden, työntekijöiden tai harjoittelijoiden kanssa
	Ulkoilu / kävely itsekseen tai sukulaisten ja ystävien kanssa
	Yhteinen erityinen tekeminen ja toiminta omahoitajan kanssa (esim. hieronta, kauneushoito, keskustelut)
	tanssit Mäntykodossa
	Asukasyhdistyksen hallitukseen osallistuminen (olen jäsen)
	Teatteriretket talon ulkopuolelle
	Kylässä Perhekeskus Päiväpirtissä (Parantolanpuiston päiväkotinäköalapaikka)
	Yhteiset kirkossa käynnit

3. Mitkä ovat **kolme teille mieluisinta tai kiinnostavinta tapahtumaa**, joissa olette olleet mukana (kysymykset 3-4)?

4. Mikä on **teille tärkeintä** edellä mainittuihin tapahtumiin **osallistumisessa**?

Voitte valita useampia vaihtoehtoja

- ☐ mukava ja mielekäs tekeminen
- ☐ yhdessä oleminen ja yhdessä vietetty aika
- ☐ mahdollisuus keskusteluun ja vuorovaikutukseen
- ☐ ystävien ja tuttavien tapaaminen
- ☐ uusien ystävien löytyminen
- ☐ oman kunnon ja toimintakyvyn ylläpitäminen
- ☐ vaihtelua päivään
- ☐ yksinäisyyden vähentäminen
- ☐ muu, mikä? _____

5. Kuinka usein **viikon aikana arvioitte yleensä osallistuvanne** järjestettäviin tapahtumiin ja harrastustoimintaan?

- ☐ harvemmin kuin kerran viikossa
- ☐ 1-3 kertaa viikossa
- ☐ 4-6 kertaa viikossa
- ☐ 7 kertaa tai useammin viikossa
- ☐ en osaa sanoa

6. Haluaisitteko osallistua järjestettävään tapahtumiin **nykyistä useammin**?

- ☐ nykyinen osallistumiseni on sopiva
- ☐ voisin osallistua useammin tulevaisuudessa
- ☐ voisin osallistua vähemmän (omalla kohdallani on liikaa tapahtumia)

7. Onko **tapahtumiin ja harrastustoimintaan osallistumisella** vaikutusta teidän yleiseen hyvinvointiin?

- ☐ osallistuminen lisää hyvinvointiani
- ☐ osallistumisella ei ole vaikutusta hyvinvointiini
- ☐ osallistuminen heikentää hyvinvointiani

8. Mihin tapahtumaan **haluaisitte** osallistua tai **olisitte halunneet** osallistua, mutta **ette ole voineet osallistua**?

9. Mitkä asiat **ovat estäneet tai estävät osallistumistanne** yllä mainitsemaanne tapahtumaan?

___ ei ole sopivaa tai kiinnostavaa toimintaa

___ tapahtuman ajankohta on huono

___ oma fyysinen jaksaminen on heikko (esim. väsyttää tai on kipeä olo)

___ ei huvita lähteä mukaan

___ en muista lähteä tapahtumiin

___ tarvitsisin apua lähtemisessä

___ muu syy, mikä?

10. **Parannusehdotuksia**, jotka mahdollistaisivat omaa osallistumistanne tuleviin tapahtumiin

11. **Miten tyytyväinen olette yleisesti ottaen** järjestettäviin tapahtumiin ja harrastusmahdollisuuksiin Mäntykodossa?

___ Olen erittäin tyytyväinen

___ Olen tyytyväinen

___ Olen melko tyytyväinen

___ Olen hieman tyytymätön

___ Olen tyytymätön

12. Tammikuussa alkoi uusi **Lady- /käsityökerho**. Jos olette osallistuneet tähän kerhoon, **mitä mieltä olette kerhosta**? Onko teillä parannusehdotuksia Lady-/käsityökerhon toimintaan?

13. **Minkälaista toimintaa tai tapahtumia toivoisitte järjestettävän tulevaisuudessa?** Miksi? Tähän voitte vapaasti esittää toivomuksia. Voitte myös halutesanne perustella toiveenne.

14. Tähän voitte kirjoittaa muuta mieleen tulevaa, antaa palautetta ja ehdotuksia. Voitte kertoa, mikä on teille tärkeää asumisessanne Mäntykodossa.

Minulle on tärkeää _____

Ehdotuksia _____

Ruusuja _____

Risuja _____

Palauttakaa kysely viimeistään 8.2. **Kiitos osallistumisestanne**

Liite 2: Kyselyn vastausten teemoittelu toimijuuden modaalisten ulottuvuuksien mukaan

modaliteetti	kyetä	täytyä	voida	tuntea	haluta	osata
ei ole sopivaa			<i>T-saa olla rauhassa 43m63ht</i>	RU-olen tyytyväinen 38n49nt + RI -ri-suja ei ole, hoitajat iha-nia 38n49nt	T -yhdessäolo 38n49nt	
ajankohta			E ruokailu pitäisi al-kaa klo 11.30, nyt liian myöhään 3n22yeE RU -"kioskissa" riit-tävä tarjonta 3n22ye T-omaisten ja ystä-vien tapaamiset 5n23yt (myös fyys.jaks)	T lämpö, turvallisuus 3n22ye	RI huoltomies saatava nopeammin paikalle pyykinpesupalvelu ei toimi, tavaraa katoaa 3n22ye	
fyysinen jaksa-minen	P Osallistumiseen vaikuttaa oma jaksami-nen, miten on saanut nukuttua. 1n20ht P Lisää omia voimia 2n21ym T -että olisi sellaista toimintaa, mihin sairas ihminen voisi osallistua 20n31ht		E että saisi apua pyydettyäessä 1n20htE RU -valinnanvaraa on mukavasti 2n21ym <i>T-lepo 21m31et</i> T -pidän musiikista ja lauluista sekä musiikkiesityksistä, so-siaalinen kanssakäy-minen on tärkeää 24n32yt -T elää mahdollisim-man tasapainoista elämää, olla kiitollinen pienistäkin hy-vistä hetkistä 30n36ht	T asunto on mieleinen 1n20ht RI -hoitajilla on kiire, pal-jon töitä1n20htRI T -vapaus, rauhallisuus, monipuolinen ja hyvä valmisruoka on tässä vaiheessa hyvä kun omat voimat on poissa, virikkeitä on sopivasti 18n30yt + RU -ruusut ovat paikallaan 18n30yt E -toivoisin "asiallisem-paa" toimintaa 20n31ht + RI -toivoisin selkeämpää toimintaa henkilökun-nalta 20n31ht RU -Anulle ruusuja, hän hoitaa hyvin 24n32yt <i>T-turvallisuus, yöhoi-taja paikalla 40m54ye + RU -hyvästä hoidosta 40m54ye</i>	E-hoitaja voisi käydä sanomassa vaikka hy-vää yötä, kun ei muuta käyntiä ole 18n30yt E -yhteislaulua säes-tyksellä, musiikkiesi-tyksiä 24n32yt P -Keskustelupiiri, oh-jaajan vetämää, eri ai-heista koostuen. 30n36ht	RI -risut palavat ke-sällä pa-remmin 18n30yt
ei huvita + huono kuulo			T -että on oma asunto, eikä kukaan häiritse 13n26eh			
en muista						
tarvitsisin apua			T-käydä yhteisissä tapahtumissa voin-tini mukaan 16n28nt	RU -ruusuja Anulle 16n28nt <i>-turvallisuus 24/7 36m44hm (+ fys.jaks)</i>	E -kesäteatteriin Hy-vinkäällä 16n28nt	
muu näkökyky				T yhdessä olo on muka-vaa 12n26ne + -RU kaikki on hyvin 12n26ne		